آنحضرتؐ کے پسندیدہ کھانوں اور غذاؤں کی افادیت اور میڈیکل تجزیہ

حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی

پسندیدہ غذاؤں سے علاج

اور جدید سائنس

حکیم محمد ادریس لدھیانوی

فاضل طب والجراحت

بسم اللہ الرحمن الرحیم

معزز قارئین توجہ فرمائیں!

کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب ....

- عام قاری کے مطالعے کے لیے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق واجازت کے بعد آپ لوڈ (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کی خاطر ڈاؤن لوڈ، پرنٹ، فوٹو کاپی اور الیکٹرانک ذرائع سے محض مندرجات نشرواشاعت کی مکمل اجازت ہے۔

☆ تنبیہ ☆

- کسی بھی کتاب کو تجارتی یا مادی نفع کے حصول کی خاطر استعمال کرنے کی ممانعت ہے۔
- ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کے لیے استعمال کرنا اخلاقی، قانونی وشرعی جرم ہے۔

﴿اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں﴾

- نشرواشاعت، کتب کی خرید وفروخت اور کتب کے استعمال سے متعلقہ کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے رابطہ فرمائیں۔

kitabosunnat@gmail.com

www.KitaboSunnat.com

آنحضرتؐ کے پسندیدہ کھانوں اور غذاؤں کی افادیت اور میڈیکل تجزیہ

حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی

پسندیدہ غذاؤں سے علاج

اور جدید سائنس

حکیم محمد ادریس لدھیانوی

فاضل طِبّ والجراحت

مکی دار الکتب

32۔ میکلیگن روڈ' چوک اے جی آفس لاہور

☎:042-7239138

E-Mail: makkidarulkutab @ hotmail.com

کتاب : حضور اکرمؐ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس

مصنف: حکیم محمد ادریس لدھیانوی

اشاعت : جون 2003ء

مطبع : حاجی حنیف اینڈ سنز لاہور

برائے : مکی دار الکتب، چوک، اے جی، آفس لاہور

قیمت : -/130 روپے

اہتمام : محمد عباس شاد

Ph: 7239138
E-mail:makkidarulkutab@hotmail.com

فہرست مضامین

علاج نبوی اور موجودہ دور کے طبّی مسائل اور مشکلات

سرور کائنات حضرت محمد ﷺ کے طریقہ علاج و معالجہ کو علاج نبوی ﷺ کہا جاتا ہے۔ موجودہ زمانہ جس میں اخلاقی، روحانی اور معاشرتی اقدار و انسانی کردار صرف لفظوں تک محدود ہو گئے ہوں، آلودگی میں آئے دن اضافہ ہو رہا ہو منشیات پھیل رہی ہیں ہماری، خوراک کا ہر جز آمیزش اور ملاوٹ کی زد میں درجن سے زائد بیماریوں کے جراثیم کا مرکب ہو، کینسر، ایڈز اور طاعون جیسے خوفناک، پیچیدہ اور لاعلاج امراض قیمتی انسانی جانوں کا تعاقب کیے ہوئے ہوں، ایسے حالات میں صرف دوا کا سہارا لینا اور ''علاج نبوی ﷺ'' کو یکسر نظر انداز کر دینا سراسر بے وقوفی ہے۔ موجودہ دور کی گھمبیر صورت حال اہل دانش کے لئے بہت بڑا چیلنج اور لمحہ فکریہ ہے۔ ان کو یہ سوچنا ہوگا کہ اس طرح کی صورت حال کیوں پیش آئی اور اس کے تدارک اور خاتمہ کے لئے کیا تدابیر اختیار کی جائیں؟

میرے نزدیک اس کی بڑی وجہ اسوہ حسنہ سے دوری اور علاج نبوی ﷺ کو مکمل نظر انداز کر دینا ہے۔ جب تک مسلمانوں نے علاج نبوی ﷺ اور اسوہ حسنہ کو اپنائے رکھا کینسر، ایڈز اور طاعون جیسی مہلک بیماریوں سے نہ صرف محفوظ رہے بلکہ خوشحال زندگی بسر کی اور اس طرح کی کسی بیماری کا نام تک نہ سنا۔ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ زمانہ قدیم میں بیماریاں نہ ہونے کے برابر تھیں اور علاج نبوی ﷺ سے ان کا علاج بغیر

کسی پریشانی کے ہوجاتا تھا۔موجودہ دور کی طرح غربت یا اس طرح کی کوئی اور پریشانی سنگ راہ نہیں ہوتی تھی، کیونکہ علاج نبوی ﷺ نہایت سستا اور مفید علاج تھا۔

علاج نبوی ﷺ جس قدر اہم ہے اسی قدر آسان اور ارزاں بھی ہے۔آج کل اگر کسی ایک بیماری سے چھٹکارا پانے کے لئے کوئی اینٹی بائیوٹک (Antibiotic) استعمال کرتے ہیں تو اس سے اس بیماری سے چھٹکارا پانا تو در کنار بیسیوں اور بیماریاں جنم لے لیتی ہیں اور یوں انسان بیماریوں کے جال میں اس مکھی کی طرح پھنس جاتا ہے جو مکڑے کے جال میں پھنسی اپنی زندگی کے آخری سانس لے رہی ہو۔لہٰذا کوشش یہ ہونی چاہئے کہ جس قدر ممکن ہو علاج نبوی ﷺ کے طریقے اپنائیں اور دوسروں کو بھی اس فطری طریقہ علاج کی ترغیب دیں۔

جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو تندرستی اور صحت کے لئے ہر طرح کے حربے استعمال کرتے ہیں، ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس چکر لگاتے پھرتے ہیں۔غرضیکہ ہر قسم کی تدابیر اختیار کرتے ہیں لیکن اپنے اللہ اور رسول ﷺ کے بتائے ہوئے طریقوں اور علاج کی طرف توجہ نہیں دیتے جبکہ صحت اور تندرستی اللہ ہی کے قبضہ قدرت میں ہے۔اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے دوسرے شعبوں کی طرح صحت وتندرستی اور علاج معالجہ کے شعبے میں بھی ہمیں زریں اصول اور تدابیر بتائی ہیں۔لیکن یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم پوری طرح ان سے واقف نہیں ہوئے۔اب تو اس موضوع پر بہت کچھ لکھا جاچکا ہے اور علاج نبوی ﷺ سے فیض حاصل کرنے والوں کی تشنگی کافی حد تک بجھائی جاچکی ہے اور انسان جس وقت اور جب چاہے استفادہ کرسکتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو محض اپنی عبادت اور بندگی کے لئے پیدا کیا ہے اور اس کی بندگی اس وقت تک ممکن نہیں جب تک انسان پوری طرح صحت مند اور تندرست نہ ہو اور

تندرستی کا حصول اس پر موقوف ہے کہ آدمی اپنی جسمانی صحت کا پوری طرح خیال رکھے عموماً تندرستی اور صحت کے لئے چار طریقے رائج ہیں: (۱) دعا (۲) دوا (۳) عمل (۴) پرہیز۔

لیکن جسمانی امراض کے بعض معالج مثلاً: جالینوس وغیرہ جو صرف تجربہ پر ہی زور دیتے تھے مرض کے لئے صرف دعا کو کافی نہیں سمجھتے تھے اور مسلمانوں کے متعلق کہتے تھے کہ یہ لوگ بے وقوف ہیں ازالہ مرض میں صرف دعا کے قائل ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ دعا کا تعلق زبان سے ہے اور جسمانی امراض پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لیکن یہ ان کی محض خام خیالی ہے وہ اس لئے کہ بات کی تاثیر اور اہمیت سے ہر شخص واقف ہے۔ جیسا کہ ایک عرب شاعر کا خیال ہے کہ تلوار کا زخم بھر جاتا ہے مگر زبان کا زخم نہیں بھرتا۔ مثلاً: اگر ایک شخص کسی دوسرے شخص کو برا کہے تو مخاطب کا دل زخمی ہوگا اسی طرح اچھی بات کا اثر بھی ظاہر سے گزر کر انسان کے دل تک پہنچتا ہے۔ جب ایک معمولی انسان کی بات میں اس قدر اثر ہے تو پھر اللہ تعالیٰ کے کلام میں اثر کیوں نہ ہوگا لیکن اس کے باوجود اگر کوئی شخص دعا کا قائل نہ ہو تو ظاہر ہے یہ اس کی جہالت اور حماقت ہے۔ اس لئے کہ وہ بدکلامی اور بری بات کی تاثیر کا تو قائل ہو اور اسمائے الٰہی اور کلام الٰہی کی تاثیر کا قائل نہ ہو۔

یہ ایک زندہ حقیقت ہے کہ اللہ جل شانہ نے انسان کو دو چیزوں جسم اور روح سے تخلیق کیا ہے اور رحمت العالمین حضرت محمد ﷺ کو امراض روحانی کے علاج کے ساتھ جسمانی امراض کا علاج بھی بتایا، چونکہ اگر آپ ﷺ کو جسمانی امراض کا علاج نہ سکھایا ہوتا تو دشمنان اسلام آپ ﷺ کے سامنے اور آپ ﷺ کے بعد علمائے امت کے سامنے اعتراض کرتے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو تمام دنیا کیلئے رحمت کس طرح بنا کر بھیجا؟ کیونکہ آدمی کا جسم بھی دنیا میں شامل ہے اور آپ ﷺ کو جسم کی اصلاح کے گر معلوم نہیں تو جسم کے لئے کسی طرح بھی آپ رحمت نہیں ہو سکتے۔ اس اعتراض کا ہر شخص کے لئے جواب دینا مشکل ہو جاتا۔ اسی لئے اللہ تعالیٰ نے ہمارے نبی حضرت محمد ﷺ

کو جسم وروح دونوں کا علاج سکھایا۔ یہ ضرور سمجھ لینا چاہئے کہ حکمائے جسمانی فقط دوا سے علاج کرتے ہیں اور علاج نبوی ﷺ میں دعا اور دوا دونوں سے علاج کیا جاتا ہے۔ کیونکہ تجربہ شاہد ہے کہ بہت سے امراض ایسے ہیں جو دوا سے نہیں جاتے، جیسے جادو، آسیب، نظر لگنا وغیرہ۔ یہ بیماریاں اللہ کے پاک نام اور دعاؤں سے ہی جاتی ہیں بلکہ بہت سے اعمال سے ہی جو انسان اگر ہمیشگی کرلے تو اس قسم کی بلاؤں سے محفوظ رہتا ہے۔

علاج نبوی ﷺ کا تعلق وحی سے ہے اور عام دنیاوی طریقہ علاج کا انحصار تجربہ پر ہے۔ بعض لوگوں نے تجربے کو یقین کے قریب بتایا ہے لیکن تجربہ مرتبہ وحی کو ہرگز نہیں پہنچ سکتا۔ اسی لئے جو شخص اپنے جسم کا علاج علاج نبوی ﷺ سے کرنا چاہتا ہے تو اس کو چاہئے کہ وہ اپنے دل میں علاج نبوی ﷺ کے متعلق اعتقاد و یقین کو مستحکم کرلے، کیونکہ اس کے بغیر علاج نبوی ﷺ سے فائدہ اٹھانا ممکن نہیں ہوگا۔ اعتقاد و یقین جس قدر مضبوط اور مستحکم ہوں گے اسی قدر زیادہ فوائد حاصل ہوں گے۔

اگر کوئی شخص اس میں اپنی عقل، فہم وفراست کو دخل دے گا تو وہ ان فوائد سے محروم رہے گا کیونکہ انبیاء علیہم السلام روحانی معالج ہیں جیسے ان کا روحانی علاج عقل میں نہیں سما سکتا ویسے ہی جسمانی علاج بھی عقل کے موافق نہیں بن سکتا اس لئے مسلمانوں کو چاہئے کہ وہ جسمانی بیماریوں کا علاج دوا سے بھی کریں اور دعا سے بھی تاکہ صرف دوا پر ہی بھروسہ نہ ہو جائے، دوا بھی تدبیر کے درجہ میں ضروری ہے لیکن شفاء اللہ تعالیٰ کی طرف سے سمجھے اور جو شخص صرف دوا کو ہی بالذات شفاء دینے والی سمجھے تو وہ مشرک ہے۔ حضرت اسامہ بن شریک ؓ سے روایت ہے کہ سرور کائنات ﷺ نے فرمایا کہ اللہ نے جتنی بیماریاں پیدا کی ہیں ان کے مطابق دوائیں بھی پیدا کی ہیں۔

یہ بات واضح ہے کہ جسمانی امراض کا علاج چار طریقوں سے کیا جاتا ہے دوا سے، دعا سے، کسی مخصوص عمل کے کرنے سے اور کسی عمل کو چھوڑنے سے، اگر آج بھی ہم سیرت طیبہ اور علاج نبوی ﷺ کو اپنالیں تو میں پورے یقین وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ

نہ صرف ہمیں اپنی کھوئی ہوئی قدریں اور ثقافت واپس ملے گی بلکہ ان خطرناک قسم کی بیماریوں سے بھی نجات پالیں گے۔ اگر غور کیا جائے تو علاج نبوی ﷺ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہمارے لئے بہت بڑی نعمت ہے اور ہمارے معاشرے کا ہر وہ آدمی کتنا بد نصیب ہے جو اس گراں قدر نعمت سے مستفید نہیں ہوتا۔ علاج نبوی ﷺ سے بے شمار بیماریوں کا علاج ممکن ہے بلکہ زمانہ قدیم میں طریقہ علاج علاج نبوی ﷺ ہی تھا۔ ایک دفعہ حضرت ابو ہریرہؓ پیٹ کے درد کی وجہ سے مسجد میں لیٹے ہوئے تھے کہ رسول اکرم ﷺ تشریف لائے اور پوچھا کہ کیا تم بیمار ہو؟ حضرت ابو ہریرہؓ نے کہا: ''ہاں یا رسول اللہ۔ آپ ﷺ نے'' فرمایا: ''اٹھ کر کھڑے ہو جاؤ اور نماز پڑھنا شروع کر دو' کیونکہ نماز میں شفاء ہے۔'' اسی طرح حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ کے نزدیک شہد بہت پیارا اور عزیز تھا۔ یہ اس لئے تھا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ شہد میں شفاء ہے۔ حکماء نے شہد کے بے شمار فوائد لکھے ہیں۔ مثلاً: اس کو نہار منہ چاٹنے سے بلغم دور ہوتا ہے، معدہ صاف ہوتا ہے، فضلات رفع ہوتے ہیں، معدہ کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دماغ کو قوت بخشتا ہے، خراب رطوبت کو دور کرتا ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے، مثانہ کے لئے مفید ٹانک ہے۔ فالج، لقوہ کے لئے مفید ہے، بھوک لگاتا ہے۔ بعض علماء کے نزدیک دودھ اور شہد ہزاروں بوٹیوں کا عرق ہیں۔ اگر تمام جہان کے علماء اور حکماء مل کر اس کا عرق تیار کرنا چاہیں تو نہیں کر سکتے۔ یہ صرف اللہ تعالیٰ کی شان ہے کہ اس نے بندوں کے لئے اس قسم کے عمدہ اور کثیر الفوائد عرق پیدا کئے ہیں

اسی طرح علاج نبوی ﷺ میں ایسے ایسے آسان اور فائدہ مند علاج ہیں کہ انسان حیران رہ جاتا ہے۔ جن کا تفصیلی ذکر یہاں پر ممکن نہیں۔ ان کے علاوہ علاج نبوی ﷺ سے تمام بڑی اور خطرناک بیماریوں کے علاج کے علاوہ عام بیماریوں کا علاج

نہایت آسان اور بغیر کسی پریشانی کے ممکن ہے۔لیکن ہم یہاں بیماری کی صورت میں علاج نبوی ﷺ کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے اور اگر دیہات میں ہوں تو دور دراز علاقوں کا کٹھن سفر طے کر کے علاج کے لئے شہر میں پہنچتے ہیں اور بہت ساری تکلیفوں کا سامنا کرنے کے باوجود مقصد میں کامیاب نہیں ہوتے۔اسی طرح اگر شہر میں ہوں تو بھی ہمیں سوائے پریشانی کے کچھ فائدہ نہیں پہنچتا حتی کہ ہم شہر میں گلی گلی کلینک گھوم لیتے ہیں اور کوئی ڈاکٹر نہیں چھوڑتے جس کو مریض چیک نہ کروائیں خواہ کتنا ہی مہنگا کیوں نہ ہو،لیکن ہمیں مریض کی جان عزیز ہوتی ہے اور ہماری پوری کوشش ہوتی ہے کہ اگر ہمارے گھر، زمین، جائیداد وغیرہ سب کچھ فروخت ہو جائیں تو کوئی بات نہیں لیکن مریض کی جان بخشی ہونی چاہئے۔اس کے باوجود جب رزلٹ منفی میں ملتا ہے تو پھر ہماری کیا حالت ہوتی ہے، ایک دوسرے سے ڈھکی چھپی نہیں۔اس لئے اس طرح کی تمام پریشانیوں سے بچنے کے لئے ہمیں علاج نبوی ﷺ سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہونا چاہئے۔

آپ نے یہ بھی دیکھا ہوگا کہ شہر کی نسبت دیہات میں لوگ لمبی عمر پاتے ہیں۔ اگر غور کیا جائے تو اس کی وجہ وہاں کا صاف ستھرا خالص اور نفیس ماحول بالعموم اور علاج نبوی ﷺ سے کسی حد تک قربت بالخصوص قابل ذکر ہیں۔اس کے علاوہ وہاں کے لوگ سادہ زندگی بسر کرتے ہیں، جو حضور اکرم ﷺ کو عزیز تھی۔لہٰذا ہمیں چاہئے کہ ہم حضور اکرم ﷺ کے بتائے ہوئے طور طریقوں کو اختیار کریں اور دوسروں کو بھی ان کی ترغیب دیں، علاج نبوی ﷺ کے طریقہ علاج کو جس قدر ممکن ہو عام کریں۔اس کی اہمیت سے دوسروں کو آگاہ کریں، اور خود بھی زیادہ سے زیادہ طب نبوی ﷺ سے مستفید ہوں۔اللہ تعالیٰ ہمیں تمام بیماریوں سے شفایاب کرے۔

صحت بگاڑنے والی غذائیں تعلیمات نبوی کی روشنی میں

پیارے نبی کے کھانے پینے کے طور طریقے دنیا بھر کو بیماریوں سے نجات دلا کر تندرستی کی نعمت سے مالا مال کرتے ہیں۔

اللہ تبارک وتعالیٰ کے آخری اور پیارے نبی تاجدار مدینہ حضرت محمد مصطفے ﷺ نے ہمیں انسانی صحت کو بگاڑنے والی غذاؤں کے متعلق نشاندہی فرمادی ہے۔ انسانی صحت کے قائم رکھنے اور گری ہوئی صحت کو بحال کرنے کے لئے سائنس دان حفظان صحت کے نظریئے اور اصول دنیا کے سامنے پیش کرتے رہتے ہیں۔ سائنس کے یہ نظریات طویل مشاہدات کے بعد دنیا کے سامنے پیش کئے جاتے ہیں۔

مالک الملک جل جلالہ نے انسان کو سر کی کھوپڑی میں ایک نرم قسم کا دماغ عطا فرمایا ہے۔ اس دماغ کا گرہ دار جوہر دنیا بھر کی معلومات اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔ ہر انسان ذرا سا غور کرنے پر دس بیس سال کی پرانی یادداشتیں بھری محفل کے سامنے پیش کر دیتا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے تحت انسانی دماغ قریباً اڑتالیس اوقیہ (اونس) وزن رکھتا ہے کم ذہن اور دماغی عدم توازن والے افراد کا دماغ بتیس اوقیہ (اونس) سے بھی کم وزن کا دیکھا گیا ہے۔ اعلیٰ دماغی شخصیتوں کے دماغ کا وزن ساٹھ اوقیہ یا اس سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔

رسولوں اور نبیوں (علیہم السلام) کے دماغ وزن میں تمام مخلوق سے زیادہ وزنی ہوتے ہیں۔ ہمارے آقا و مولیٰ حضور محمد رسول اللہ ﷺ کا دماغ مالک الملک نے دنیا بھر کے دماغوں سے افضل ترین تخلیق فرمایا حضور ﷺ نے ہمارے لئے بدنی صحت کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے وہ وہ حقائق بیان فرمائے جب کو صدیوں بعد سائنس دانوں نے غور فکر کی کسوٹی پر پرکھ کر دنیا کے سامنے پیش کیا۔ ہمارے آقا و مولیٰ ﷺ دنیا کے سب سے بڑے طبیب تھے۔ حضور ﷺ نے کھانے پینے کے بارے میں ہمیں ایسے سائنٹیفک اصول تعلیم فرمائے جن کو صدیوں بعد سائنس دانوں نے دنیا کے سامنے پیش کرنے کا شرف حاصل کیا۔

زاد المعاد حافظ علام ابن قیم کی مشہور کتاب ہے اس میں حضور پرنور ﷺ کی ان غذائ[illegible]کر آیا ہے جن کو آں حضرت ﷺ ایک وقت میں اکٹھا تناول نہیں فرماتے تھے۔ عبارت کتاب ملاحظہ فرمائیں:

وَلَمْ يَكُن يَّأكُلُ طَعَامًا فِيْ وَقْتِ شِدَّةِ حَرَارَةٍ وَلَا طَبِيْخاً بَائتاً يَسْخِنُ لَهٗ بِالْغدِ۔ یعنی ہمارے آقا و مولیٰ تیز گرم کھانا تناول نہیں فرماتے تھے اور نہ ہی رات کا پکا ہوا باسی کھانا اگلے روز تناول فرماتے تھے۔ گویا یہ تاجدار مدینہ نبی امی کا پسند فرمودہ طریقہ تھا کہ کھانے کو گرم ہونے کی صورت میں تناول نہیں فرماتے تھے اور رات کا پکا ہوا باسی کھانا اگلے روز نوش نہ فرماتے تھے۔

آج سے چودہ صدیاں پہلے سائنس دان یہ نہیں جانتے تھے کہ ٹھنڈے گرم تازہ اور باسی کھانے کے اثرات میں کیا فرق ہے۔ حضور پرنور ﷺ نے بین الاقوامی سائنس دانوں کے سامنے صحت بنانے اور بیماریاں دور کرنے والے روشن

حقائق بیان فرما دیئے۔ آج یہ حقائق اور مسلمات امریکہ، برطانیہ، جرمنی، روس اور فرانس کے سائنس دانوں کو مزید تحقیق کرنے کی راہیں بتا رہے ہیں۔ آج ہمیں بتایا جاتا ہے کہ ہر پھل، سبزی، جڑ، پھول، گوشت اور دودھ میں صحت کو قائم و دائم رکھنے والے چند لطیف جوہر ہوتے ہیں جن کو حیاتین اور وٹامنز کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ یہ حیاتین اگر کسی غذا میں سے خارج کر دیئے جائیں یا زیادہ حرارت دینے سے یا دیر تک برف میں رکھنے سے ان میں کمی بیشی آجائے تو موجودہ دور کا سائنس دان انہیں انسانی صحت کے لئے مضر اور نقصان دہ قرار دیتا ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی غذاؤں میں متعدد حیاتین دریافت ہو چکے ہیں۔ ان حیاتین کو الف۔ب۔ج۔د۔ہ۔ی وغیرہ ناموں سے دنیا خوب جانتی اور پہنچانتی ہے۔ ان میں بعض حیاتین تو تیز گرم پانی میں حل ہونا شروع ہو جاتے ہیں بعض درمیانے درجے کی حرارت پر اڑنا اور خارج ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعض حیاتین تیز آگ پر فنا اور بے اثر ہو جاتے ہیں۔ ان حیاتین (وٹامنز) کو محفوظ رکھنے کے لئے تجربہ کار اطباء غذاؤں کو دودھ دہی، پانی، حریرہ، دلیہ، جوشاندہ، خمیر، جوارش اور معجون کی شکل میں تیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اب ذرا حضور پرنور ﷺ کی صحت بخش اور حکیمانہ ہدایت کو دیکھیں۔ حضور ﷺ کسی بھی کھانے کو جب کہ وہ زیادہ گرم ہوتا تھا زبان مبارک پر نہ رکھتے تھے۔ ہزاروں مریض گرم کھانا کھانے سے مختلف بیماریوں کے شکار ہو کر میرے مطلب میں علاج معالجہ کے لئے روزانہ آتے رہتے ہیں۔ زبان کا پکنا چھالوں اور زخموں سے پریشان ہزاروں مریض دنیا بھر کے حکیموں ڈاکٹروں کے پاس علاج معالجہ کے لئے آتے رہتے ہیں پ عموماً ہر حکیم ڈاکٹر روزانہ کئی مریضوں کی زبانوں کا معائنہ کرتا ہے۔

زبان کی اوپر والی جھلی کا رنگ گلابی ہونا غذا کی نالی کے تندرست ہونے کی علامت ہے میں ہر ہفتے سینکڑوں مریضوں کی زبان پر سفید یا زرد تہہ چڑھی ہوئی دیکھتا ہوں کئی نوجوان لڑکے لڑکیاں یہ بھی بیان کرتے ہیں کہ حکیم صاحب میں صبح کئی دفعہ زبان کو کھرچ کر یہ میلی تہہ اتارتا ہوں مگر دو گھنٹے کے بعد پھر زبان میلی ہو جاتی ہے۔ زبان کی جڑ اور ارد گرد لعابی غدودیں ہوتی ہیں جو تھوک پیدا کر کے زبان کو تر اور نشاستہ دار غذاؤں کو شکر اور گلوکوز میں تبدیلی کرتی رہتی ہیں۔ منہ کے اندر دو مسوڑھے بھی ہوتے ہیں جن میں ہمارے دانت جڑے ہوتے ہیں ۔ رات دن مسوڑھوں کے چھیل جانے ۔ پھول جانے اور ان میں خون یا پیپ جاری رہنے کے مریض تو آجکل بڑی کثرت سے حکیموں ڈاکٹروں کے پاس آتے رہتے ہیں تحقیق کرنے پر سائنس دان اور اطبا اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ گرم گرم نوالے، چائے بوٹی اور روٹی ہی ان بیماریوں کا اصل سبب ہے۔

جناب ختم المرسلین ﷺ نے ہمیں کیسا عمدہ سبق پڑھایا۔ اگر ہم گرم گرم کھانا گرم مشروب (چائے اور کافی) چھوڑ دیں تو درجنوں امراض سے محفوظ رہیں گے۔

اب رہا باسی کھانے کا مسئلہ تو حضور ﷺ نے اس طرف بھی ہماری راہنمائی فرمائی کہ ایک دفعہ کا پکا ہوا کھانا دوسری مرتبہ گرم نہ کیا جائے۔ آج طبی نقطہ نگاہ سے باسی کھانا

درجنوں بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ جب رات کے کھانے کو ہم دوسرے دن کھائیں گے تو اسے عموماً ہلکا یا زیادہ جوش دیتے ہیں۔ اس جوش دینے سے بعض نازک قسم کے حیاتین ضائع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ہر شخص جانتا ہے کہ باسی کھانے اور تازہ کھانے کے ذائقے میں کچھ نہ کچھ فرق ضرور ہے۔ جب کھانا ایک دفعہ مختلف غذائیں شامل ہونے کے بعد پک گیا تو اس کا ایک مزاج قائم ہو جاتا ہے۔ سائنس دان ہمیں یہ بتلانے پر مجبور ہیں کہ رکھی پڑی غذا کے ذائقہ اور اجزائی ترکیب میں دن بدن فرق پیدا ہو جاتا ہے۔ غذا کے بعض اجزا فساد قبول کر لیتے ہیں۔ بعض اجزا بیرونی گرمی سردی اور برتن کے اجزا سے زہریلے اثرات حاصل کر لیتے ہیں۔ آج تو گھر گھر ریفریجریٹر رکھا ہوا ہے۔ کوئی بھی کھانا ہو، اس میں گرمی اور فرج کی سردی کچھ نہ کچھ اثر ضرور کرے گی۔ سڑی بسی غذا کو معاشرہ کم ہی استعمال کرتا ہے۔ غذا میں ذائقہ کی تبدیلی جراثیم اور ننھے ننھے کرموں کے پیدا ہونے سے واقع ہوتی ہے۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ یہ جراثیم خوردبین کے بغیر نظر نہیں آتے۔ لیکن فخر رسل ﷺ کی بینا اور حسین ترین مبارک آنکھ نے غذا میں جراثیم پیدا ہونے کا عمل ملاحظہ فرما لیا تھا۔ اسی وجہ سے حضور باسی کھانا کھانے سے منع فرماتے تھے خوب ذہن نشین کر لیجئے کہ غذا کے ذائقہ میں تغیر جراثیم پیدا ہونے سے رونما ہوتا ہے۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ کے

کھانے پینے کے طور طریقے دنیا بھر کو بیماریوں سے چھٹکارا دلا کر شفاء کی نعمت سے مالا مال کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس طبیب اعظم کی ہدایات پر عمل کرنے کی ہمت اور توفیق عطا فرمائے۔

حضور اکرم ﷺ کے کھانے کے معمولات

حضور اکرم ﷺ کی غذاؤں کے بارہ میں ہم علامہ حافظ ابن قیم کا بیان انہیں کے الفاظ میں ''طب نبوی ﷺ'' سے درج کرتے ہیں۔ وہ فرماتے ہیں کہ حضرت ختمی مرتبت صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمْ مندرجہ ذیل غذاؤں کو کبھی یکجا تناول نہیں فرماتے تھے۔

لَمْ یَجْمَعْ قَطُّ بَیْنَ لَبَنٍ وَسَمَكٍ

1۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کبھی دودھ اور مچھلی کو جمع نہیں فرماتے تھے۔

وَلَا بَیْنَ لَبَنٍ وَحَامِضٍ

2۔ دودھ اور کوئی ترش چیز یکجا تناول نہ فرماتے۔

وَلَا بَیْنَ غِذَائَیْنِ حَارَّیْنِ وَلَا بَارِدَیْنِ وَلَا لُزِجَیْنِ وَلَا قَابِضَیْنِ وَلَا مُسْهِلَیْنِ وَلَا غَلِیْظَیْنِ وَلَا مُرْخِیَیْنِ وَلَا مُسْتَحِیْلَیْنِ اِلٰی خِلْطٍ وَّاحِدٍ

3۔ نہ دو گرم غذائیں، نہ دو سرد غذائیں، نہ دو چکنی، نہ دو قابض، نہ دو مسہل چیزیں نہ دو غلیظ چیزیں، نہ دو ایسی چیزیں جو ایک ہی خلط میں جمع ہو جانے والی ہوں۔

وَلَا بَیْنَ مُخْتَلِفَیْنَ کَقَابِضٍ وَّ مُسْهِلٍ وَسَرِیْعُ الْهَضْمِ وَبَطِیْئِهٖ

4۔ اسی طرح دو مختلف تاثیر رکھنے والی چیزیں جمع نہ فرماتے تھے۔ مثلاً ایک قابض اور مسہل ،ایک زود ہضم اور ایک دیر ہضم

وَلَا بَیْنَ شَوِی وَّطَبِیْخٍ وَّلَابَیْنَ طِرِی وَّتَدِیْدِ

5۔ ''نہ ایک بھنی ہوئی اور ایک پکی ہوئی، نہ ایک تازہ اور ایک باسی جمع کر کے تناول فرماتے تھے'' (زادلمعاد جلد دوم)

حضور ﷺ کی متروک غذائیں

''زادلمعاد'' علامہ ابن قیمؒ کی مشہور کتاب ہے اس کتاب سے حضور ﷺ کی غذاؤں کے بارے میں ہم پچھلے صفحہ پر کچھ حصہ نقل کر چکے ہیں۔ اب ہم ان کی شہرہ آفاق کتاب سے غذاؤں کا تذکرہ کرتے ہیں جنہیں آنحضرت ﷺ تناول فرماتے تھے۔

وَلَمْ یَکُنْ یَّاکُلُ طَعَامً مَافِیْ وَقْتِ شِدَّۃِ حَرَارَۃِ

1۔ ''حضور ﷺ تیز گرما گرم کھانا نہیں کھاتے تھے''

وَلَا طِبِیْخاً بَائِتاً یَسْخِنُ لَہٗ بِالْغَدِ

2۔ نہ رات کا پکا ہوا باسی کھانا دوسرے دن استعمال فرماتے تھے

وَلَا شَیْئاً مِّنَ الْاَطْعِمَۃِ الْعَفِنَۃِ وَالْمَالِحَۃِ کَالْکَوَامِخِ

3۔ اسطرح آپ ﷺ نہ کوئی بدبودار کھانا پسند فرماتے تھے۔ نہ چٹ پٹے کھانے۔ مثلاً چٹنیاں وغیرہ۔

تیز گرما گرم کھانا نہ کھانے کی حکمت بہ آسانی سمجھ میں آجاتی ہے اور اس کے نقصانات کسی سے پوشیدہ نہیں لیکن افسوس کہ ہم اکثر اس امر کو بھول جاتے ہیں اور اچھے بھلے صحت بخش کھانوں سے فائدہ کے بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔

باسی اور بدبودار کھانے میں جو مضر اثرات ہوتے ہیں وہ کسی سے ڈھکے چھپے نہیں چٹ پٹے کھانے اور چٹنیوں سے گلے اور معدے کی جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں وہ سب پر عیاں ہیں اسکے باوجود اگر ان سے پرہیز نہ کیا جائے تو اسے بدقسمتی کے سوا اور کیا کہا جائے۔

حضور ﷺ کی ناپسندیدہ غذائیں

حضرت جابر بن سمرۃؓ راوی ہیں۔

حضرت رسول کریم ﷺ نے حضرت ابوایوب انصاریؓ کے مکان میں قیام فرمایا۔ وہ جب کھانا کھاتے تو کچھ حضور ﷺ کے لئے بھیج دیتے۔ ایک دن انہوں نے کوئی کھانا بھیجا۔ مگر حضور ﷺ نے تناول نہ فرمایا۔ حضرت ابوایوب انصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ خدمت اقدس میں حاضر ہوئے تو اس کے بارہ میں ذکر کیا۔ حضور ﷺ نے فرمایا اس میں لہسن ہے انہوں نے عرض کیا۔ یارسول ﷺ! کیا یہ حرام ہے؟ حضور ﷺ نے فرمایا ولکنی اکرھہ من اجل ریحہ لیکن میں اسے اس کی بو کی وجہ سے ناپسند کرتا ہوں۔

(ترمذی شریف)

ایک لہسن پر کیا موقوف ہے آپ ﷺ ہر ایسی شے سے پرہیز فرماتے تھے جس سے کسی کو کراہت ہوتی ہو۔ جیسا کہ مندرجہ ذیل حدیث سے بھی واضح ہوتا ہے۔

عبیداللہ بن ابی یزید رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ ام ایوبؓ نے مجھے بتلایا کہ حضور ﷺ ان کے ہاں تشریف لے گئے۔ آپ کے لئے کھانا تیار کیا گیا۔ اس میں بعض سبزیاں بھی تھیں۔ حضور ﷺ نے انہیں کھانا پسند نہ کیا۔ لیکن اپنے ساتھیوں سے فرمایا۔ تم کھالو۔ میں تم جیسا نہیں ہوں۔ مجھے ڈر ہے کہ (اس کھانے سے) میرے ساتھی کو تکلیف نہ ہو۔

(ترمذی شریف)

مضر غذاؤں کی اصلاح

زاد المعاد سے حضور ﷺ کی غذاؤں کے بارہ میں کچھ نہایت مفید معلومات ہم گذشتہ صفحات میں درج کر چکے ہیں۔ غذاؤں کے باب میں آگے چل کر علامہ حافظ ابن قیمؒ ایک

نہایت مفید سلسلہ کلام شروع فرماتے ہیں۔ وہ یہ ہے کہ حضور ﷺ مضرت رساں غذاؤں کا ضرر کیسے دور کرتے تھے۔ فرماتے ہیں:

كَانَ يَصْلِحُ ضَرَرَ بَعْضِ الْاَغْذِيَةِ بِبَعْضٍ اِذَا وَجَدَ اِلَيْهِ سَبِيْلًا فَيَكْسِرُ حَرَارَةَ هٰذَا بِبَرْدَةِ هٰذَا وَيَبُوْسَةِ هٰذَا بِرَطُوْبَةِ هٰذَا

''جب حضور ﷺ کو بعض (مضر) غذاؤں کا استعمال کرنا ہی پڑتا تو بعض دوسری مصلح غذاؤں کے ذریعہ ان کا ضرر دور کر لیتے یعنی اس شے کی گرمی کو اس (دوسری شے) کی برودت سے۔ اور اس کی خشکی کو اس دوسری شے کی رطوبت سے دور کر لیتے''

اس کے بعد علامہ موصوف نے ککڑی اور تازہ کھجور کی مثال دی ہے جو ایک دوسرے کی مضرت کو دور کرتی ہیں اسی طرح پر آپ خشک کھجور کی گھی مکھن کے ساتھ استعمال فرماتے تھے کہ گھی سے کھجور کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ (زادالمعاد)

ابوداؤد اور ترمذی میں یہ روایت موجود ہے کہ حضور ﷺ تازہ کھجور کے ساتھ تربوز کھاتے اور فرماتے کہ تربوز اس کی گرمی کو مار دیتا ہے۔ (زادالمعاد جلد دوم)

گائے کا دودھ اور گھی

عَنْ صهيب رضى الله عَنْهُ يَرْفَعُهُ عَلَيْكُمْ بِاَلْبَنِ الْبَقَرِ فَاِنَّهَا شِفَاءٌ وَسَمْنُهَا دَوَاءٌ وَلَحْمُهَا دَاءٌ

''حضرت صہیبؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا'' تم گائے کا دودھ استعمال کرنا لازم پکڑ لو کیونکہ اس میں شفاء ہے اور اس کے گھی میں دوا کی تاثیر ہے۔ اس کے گوشت میں روگ ہے۔'' (زادالمعاد جلد دوم)

مستدرک حاکم کی کتاب الطب میں پہلی حدیث یہ ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ اللہ نے کوئی بیماری نہیں اتاری جس کی دوا نہ اتاری ہو اور گائے کے دودھ میں ہر بیماری سے

شفاء کی تاثیر ہے"۔اس کتاب کی تیسری حدیث میں شفا کی وجہ یہ فرمائی" کیونکہ گائے ہر درخت سے چرتی ہے۔فانها ترم من كل شجر (مستدرک حاکم)

یہ ایک حقیقت ہے کہ اونٹ ، بھینس بھیڑ بکری اور دوسرے تمام جانوروں کے مقابلہ میں گائے کا دودھ سب سے اعلیٰ ہے۔تمام مضرات سے پاک ہے اور متعدد عوارض کے لئے شفا بخش ہے گائے کے دودھ کا مکھن اور گھی بھی کتنی ہی بیماریوں کا مداوا ہیں اطبا بطور دوا تجویز کرتے ہیں دوسری طرف گائے کا گوشت گرم ہے اور اپنی گرم تاثیر کے باعث بعض عوارض پیدا کرتا ہے۔لیکن ہمیں یہ بات ہرگز فراموش نہ کرنی چاہئے کہ گائے حلال ہے اور کسی حلال شے کو اپنے اوپر حرام قرار دینے کی ہرگز اجازت نہیں طبی نکتہ نظر سے استعمال اور عدمِ استعمال کی صورت اور ہے۔

کھجور اور ککڑی

عَنْ عبدالله بن جعفر قَالَ رَأَيْتُ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَاكُلُ الرُّطَبَ بِالقِثَّاءِ

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے۔ان کا بیان ہے کہ انہوں نے حضور رسول کریم ﷺ کو دیکھا کہ وہ تازہ تر کھجور اور ککڑی ایک ساتھ تناول فرمارہے تھے۔

(بخاری، مسلم و مشکوٰۃ)

حضور کا یہ عمل کس قدر حکیمانہ تھا"رُطب پکی ہوئی تروتازہ کھجور کو کہتے ہیں۔نہ کہ وہ جو کچی یا خشک ہوگئی ہو۔کھجور اپنے تمام فوائد اور منافع کے باوجود بہر صورت گرم تاثیر رکھتی ہے۔

قِثَّاءِ: ککڑی کو کہتے ہیں۔جسے پنجابی میں"تر" کہتے ہیں واقعی وہ خود بھی اپنی ذات میں تری

ہوتی ہے۔اس کی تاثیر بھی سردہی ہوتی ہے۔یہ غریبوں امیروں کے لئے پھل کا پھل ہے اور سبزی کی سبزی پیاس، گرمی، جلن اور خون کے جوش کو مٹاتی ہے دیر ہضم ضرور ہوتی ہے ککڑی جگر کو تسکین دیتی ہے پیشاب آور ہے۔سوزاک، سنگ گردہ و مثانہ کے لئے نافع ہے (کتاب المفردات خواص الادویہ صفحہ ۲۷۸)

قدرت خداوندی ۲،۳ فیصد نشاستہ موجود ہے۔شحمیات، معدنی نمکیات، پوٹاشیم، لائم، فاسفورس، سلفر، وغیرہ بھی موجود ہوتے ہیں۔(صحت وتندرستی صفحہ ۲۰)

حضرت رسول کریم ﷺ نے تازہ کھجور اور ککڑی کو یکجا استعمال فرمایا۔

تربوز اور کھجور

عَنِ النَّبِی صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَسَلَّمْ کَانَ یَاکُلُ الْبِطِّیْخَ بِالرُّطَبِ یَقُوْلُ یَدْفَعُ حَرًّا هٰذَا بَرِّدُ هٰذَا۔

"حضرت رسول خدا ﷺ کے بارہ میں مروی ہے کہ حضور ﷺ تربوز تازہ کھجور کے ساتھ کھاتے تھے اور فرمایا کرتے تھے کہ یہ (تربوز) گرمی کو دور کرتا ہے اور یہ (تازہ) کھجور سردی کو دور کرتی ہے" (ابوداؤد۔ترمذی)

"رُطب" (تروتازہ کھجور) کے بارہ میں ہم ابھی مفصل نوٹ لکھ چکے ہیں۔

"بِطِّیخ" تربوز کے بارہ میں اطبا کی تحقیقات کا خلاصہ ملاحظہ ہو۔

"تاثیر سردتر۔ہے پیاس کو دور کرتا ہے پیشاب آور اور ملین ہے تپ صفراوی اور تپ محرقہ سوزش بول سوزاک اور یرقان میں بیحد مفید ہے۔سل دق اور خشک کھانسی میں بھی اس کا استعمال بہت سود مند ہے" (کتاب المفردات۔خواص الادویہ صفحہ ۱۳۷)

تربوز گرمی، خشکی، صفرا، پیاس اور جوش خون کو یکساں طور پر دور کرتا ہے ان فوائد کے ساتھ دیر ہضم ہے قوت باہ کو کمزور کرتا ہے اپھارے کی شکایت پیدا کرتا ہے۔

تربوز کی اس متنوع تاثیر کو سامنے رکھئے اور پھر غور کیجئے کہ کھجور کے ساتھ اس کا استعمال کس حد تک مفید ہے۔ اور اپنے تمام تر مضرات سے کس طرح پاک ہو جاتا ہے۔

کھجور اور مکھن

عَنْ اِبْنَی بُسْرِ السُّلَمِيَّيْنِ قَالَا دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَدَّمْنَا زُبْدًا وَتَمْرًا وَكَانَ يُحِبُّ الزُّبْدَ وَالتَّمْرَ۔

بسر سلمیؓ کے بیٹوں (عطیہؓ اور عبداللہؓ) سے روایت ہے کہ وہ کہتے ہیں ہمارے ہاں اللہ کے رسول ﷺ تشریف لائے سو ہم نے حضور کی خدمت میں مکھن اور تازہ کھجوریں پیش کیں۔ اور حضور مکھن اور تازہ کھجوروں کو پسند فرماتے تھے۔ (مشکوٰۃ شریف، زادالمعاد جلد سوم)

عرب میں انواع و اقسام کی کھجوریں ہوتی ہیں خصوصاً مدینہ منورہ میں متعدد اقسام کی کھجوریں ملتی ہیں ان میں سے عجوہ، شلبی، جلی وغیرہ کی خصوصیات کا ذکر احادیث مبارکہ میں بھی موجود ہے عنبریں حجم میں سب سے بڑی ذائقہ میں لذیذ اور قیمت میں بھی غالباً سب سے گراں ہوتی ہے۔ تخّل روکھی پھیکی ہوتی ہے۔ بغیر گھٹلی کے کچی اور بے کار پھل شمار ہوتی ہے ہمارے ناواقف ان بے گٹھلی کی کھجوروں کو عجوبہ سمجھتے ہیں۔

مندرجہ بالا حدیث میں حضور ﷺ کی پسندیدہ کھجور تمر کا ذکر ہے اور تمر خشک کھجور کو کہتے ہیں سبحان اللہ کیا کہنے دیار حبیب ﷺ کی تازہ کھجوروں کے! کتنی لذیذ اور کتنی شیریں ہوتی ہیں! ان کے سامنے اپنی گلاب جامنوں کی کوئی حیثیت نہیں۔ مٹھاس سے ہونٹ چپک جاتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ کہ حضور ﷺ کو پسند تھیں اور آپ کی ایک مرغوب غذا تھیں۔

گوشت مرغوب ترین غذا

حضرت رسول کریم ﷺ کی مرغوب غذاؤں میں گوشت ہمیشہ سرفہرست رہا ہے۔ آپ گوشت کو بہت پسند فرماتے تھے اور خوب اس کی تعریف فرماتے تھے۔ اس بارہ میں حضور ﷺ کے دو مبارک ارشاد ملاحظہ ہوں۔

عَنْ اَبِیْ الدَّرْدَاء عَنْ رَسُوْلِ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمْ سَیِّدِ طَعَامُ اَھْلِ الدُّنْیَا وَاَھْلِ اَلْجَنَّۃِ اللَّحْمِ

حضرت ابی الدرداء ؓ حضور رسول خدا ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ اہل دنیا اور اہل جنت دونوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔ (ابن ماجہ زادالمعاد)

حضور کے ایک دوسرے صحابی حضرت بریدہ ؓ روایت کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا:

خَیْرَ الْاِدَامِ فِی الدُّنْیَا وَالْاٰخِرَۃِ اللَّحْمُ

''دنیا اور آخرت (دونوں جہان) میں بہترین سالن گوشت ہے (زادالمعاد) اس مرغوب غذا کے فوائد اظہر من الشمس ہیں دنیا کے تمام طبیبوں اور ڈاکٹروں کا اس پر اتفاق ہے کہ گوشت میں حیاتین کثیر مقدار میں ہیں۔ اس کے مقابلہ میں شاید ہی کوئی اور غذا اس قدر قوت بخش اور مقوی اعصاب ہو سب سے بڑھ کر یہ کہ جس شے کو حضور ﷺ کی پسندیدگی اور انتخاب کی سند حاصل ہو ہمیں اس کے لئے مزید کسی تحقیق کی ضرورت نہیں رہتی۔ اگر ہم تحقیق کرتے ہیں تو صرف اطمینان قلب اور اپنے ایمان کے اضافہ کے لئے۔

حضور ﷺ کا مرغوب گوشت

حضور رسول اکرم ﷺ کا گوشت میں دست اور گردن کا گوشت بہت مرغوب تھا سبحان اللہ حضور ﷺ کا انتخاب کس قدر لاجواب تھا۔

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ آپ کی خدمت میں گوشت لایا گیا اور اس میں سے دست (مچھلی کا گوشت) آپ ﷺ کی طرف بڑھایا گیا کہ حضور ﷺ اسے پسند کرتے تھے۔ چنانچہ آپ ﷺ نے اسے دانتوں سے کاٹ کر کھایا۔ (ترمذی۔ ابن ماجہ)

ایک مشہور واقعہ کے ضمن میں یہ ایک الفاظ آتے ہیں۔

اُتِیَ رَسُوْلُ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ بِلَحْمٍ فَرَفَعَ اِلَیْہِ الذِّرَاعَ وَکَانَ تَعْجِبُہٗ

''حضور ﷺ کی خدمت میں گوشت لایا گیا اور اس میں سے دست کا گوشت آپ ﷺ کو پیش کیا گیا کہ آپ ﷺ اسے مرغوب رکھتے تھے۔ (زاد المعاد جلد دوم بحوالہ بخاری مسلم)

گردن کے گوشت کے بارہ میں حضرت ضباعہ بنت حضرت زبیرؓ کی روایت انہیں کی زبانی ملاحظہ کیجئے فرماتی ہیں۔

''ایک دفعہ ہم نے اپنے گھر میں بکری ذبح کی حضور نے پیغام بھیجا کہ اس میں سے ہمارا حصہ بھیج دیں۔ میں نے عرض کیا صرف گردن کا گوشت بچا تھا اور مجھے اسے بھیجتے ہوئے شرم محسوس ہوتی تھی۔ اس پر حضور ﷺ نے کہلا بھیجا کہ وہی بھیجو۔ گردن کا گوشت بکری کا عمدہ حصہ ہے۔ گردن کا گوشت خیر سے قریب تر اور نقصان سے بعید تر ہے۔ (زاد المعاد۔ جلد دوم)

ان احادیث سے واضح ہے کہ حضور ﷺ کو دست اور گردن کا گوشت بہت مرغوب تھا۔

مرغوب گوشت

سرورِ کائنات ﷺ کو کونسا گوشت مرغوب تھا؟ اس سوال کے جواب میں صحابہ کرامؓ کی مزید یہ روایت بھی ملاحظہ کیجئے۔

یہ تمام احادیث شمائل ترمذی سے لی گئی ہیں۔

1۔ حضرت ام سلمہؓ کا بیان ہے کہ:

اَنَّهَا قَرَّبَتْ اِلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَنْباً مَّشْرِيًّا فَاَكَلَ مِنْهُ۔

وہ رسول اللہ ﷺ کے پاس بھنی ہوئی ران لے گئیں انہوں نے اس میں سے کھایا۔

2۔ عَنْ عَبْدَ اللّٰه بن الحارِثِ قَالَ اَكَلْنَا مَعَ رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شُوَاءً۔

فرماتے ہیں ہم نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھایا۔

3۔ عن ابن مسعودٍ قَالَ كَانَ النَّبِیُّ صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعْجِبُهُ الذِّرَاعُ۔

حضرت ابن مسعودؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ (فداہ ابی وامی) مثانہ کا گوشت پسند فرماتے تھے۔

4۔ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَتِ الذِّرَاعُ اَحَبَّ اللَّحْمِ اِلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ۔

عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ اللہ رسول اللہ ﷺ کو شانہ کا گوشت سب سے زیادہ محبوب تھا۔

5۔ عَنْ عَبْدُ اللّٰہِ جَعْفَر رضی اللّٰہ عَنْہُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُوْلِ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ یَقُوْلُ اِنَّ اَطْیَبَ اللَّحْمِ لَحْمُ الظَّھْرِ

حضرت عبداللہ بن جعفر ؓ بیان کرتے ہیں کہ میں نے اللہ کے رسول ﷺ سے سنا وہ فرماتے تھے پاکیزہ ترین پشت کا گوشت ہوتا ہے

6۔ عَنْ ابی ہریرۃ رضی اللّٰہ عَنْہُ ۔۔۔۔۔۔ثُمَّ رَاٰہُ اَکَلَ مِنْ کَتِفِ شَاۃٍ۔

''حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے پھر میں نے حضور کو بکری کے دست سے (گوشت) کھاتے ہوئے دیکھا۔

ان جملہ روایات کو ہم نے ایک جگہ اس لئے جمع کر دیا ہے تاکہ بیک نظر معلوم ہو سکے کہ حضور ﷺ کو جانوروں کے کس کس حصہ کا گوشت مرغوب تھا

دست (مچھلی)

گردن (گردنہ)

ران

شانہ

پُشت (پٹھ)

خصوصاً بھنا ہوا گوشت

بھنا ہوا گوشت

یہ تو آپ نے ملاحظہ کر لیا کہ حضور اکرم ﷺ کو گوشت بہت مرغوب تھا اور گوشت میں دست (مچھلی) اور گردن کا گوشت بہت پسند تھا اب اس ضمن میں ایک دوسرے صحابی کی

روایت ہے ملاحظہ ہو۔

عَنِ الْمغِيرَ بِنْ شَعبَه قَالَ ضِفتُ مَعَ رَسُوْ لَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمْ ذَاتَ لَيْلَةٍ فَاَمَرَ بِجَنْبٍ فَشُوِیَ ثُمَّ اَخَذَا الشُّفْرَةِ فَجَعَلَهٗ يَحُزِ لِیْ بِهَا مِنْهُ ----

حضرت مغیرہ بن شعبہ سے روایت ہے کہ ایک رات میں حضرت رسول خدا ﷺ کے ساتھ مہمان ہوا۔ اس شخص نے ایک بکری ذبح کی حضور اکرم ﷺ نے اس کی دست بھوننے کے لئے ارشاد فرمایا۔ پھر آپ نے چھری سنبھالی اور میرے لئے اس دست میں سے چھری کے ساتھ کاٹنے لگے۔۔۔ (ترمذی، مشکوٰۃ)

اس حدیث کی دو باتیں خاص طور پر قابل ذکر ہیں اول تو یہ کہ حضور بھنا ہوا گوشت پسند فرماتے تھے گویا روکھی سوکھی روٹی کھانا ہی سنت نہیں بلکہ اگر میسر ہو تو لذیذ اور عمدہ غذا بھی سنت کے خلاف نہیں۔ بلکہ عین سنت نبوی ﷺ ہے کہ حضور ﷺ کی حیات طیبہ میں دونوں کی مثالیں موجود ہیں۔۔۔ دوسری بات کہ چھری سے کاٹنا اور ٹکڑے کرنا خلاف سنت نہیں۔ البتہ چھری کانٹوں کا استعمال خالص مغربی فیشن ہے۔ اب یہ ہماری اپنی محبت اور وابستگی فیصلہ کرے گی کہ ہم کونسے طریقے اور کونسی تہذیب کو قبول کرتے ہیں۔ ایک عاشق صادق کو اپنے محبوب کی ہر ادا پر جان دینے کو ہی کمال سمجھے گا خواہ بظاہر وہ بات کتنی معمولی کیوں نہ نظر آئے۔

پرندوں کا گوشت

1۔ حضرت زہدم الجرمیؒ سے روایت ہے کہ حضرت ابی موسیٰؓ نے فرمایا۔

رَأَيْتُ رَسُوْ لَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمْ يَاكُلُ لَحْمَ دُجَاجٍ

”میں نے اللہ کے رسول ﷺ کو مرغ کا گوشت کھاتے دیکھا“

2۔ حضرت ابراہیم بن عمرؓ سے روایت ہے کہ ان کے دادا سفینہؓ کا بیان ہے۔

اَکَلْتُ مَعَ رَسُوْلِ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ لَحْمَ حُبَارٰی۔

''میں نے اللہ کے رسول ﷺ کے ساتھ حُبارٰی کا گوشت کھایا'' یہ دونوں حدیثیں شمائل ترمذی سے منقول ہیں۔

''دُجاج'' مرغ کو کہتے ہیں

''حُبارٰی'' ایک پرندہ ہے جس کی گردن اور چونچ لمبی ہوتی ہے اس کا رنگ خاکستری ہوتا ہے۔ فارسی میں اسے تغدری اور چرز کہتے ہیں بعض اہل علم نے اس کا نام سُرخاب لکھا ہے

3۔ حضرت انسؓ کہتے ہیں

ہم نے بمقام مَرَّ الظَّہرَ ان ایک خرگوش کو (اس کے بل سے) نکالا۔ لوگ اس کے پیچھے دوڑتے دوڑتے تھک گئے مگر میں نے اسے پکڑ ہی لیا اور اسے ابوطلحہؓ کے پاس لے آیا۔ انہوں نے اسے ذبح کر کے اس کے دست یا ران حضرت رسول اللہ ﷺ کے پاس بھیج دیئے۔ حضور نے اسے قبول کر لیا۔ اور ایک روایت میں ہے اس میں سے کچھ تناول فرمایا۔

(بخاری۔ کتاب الھبہ)

ان احادیث سے واضح ہے کہ آنحضرت (فداہ ابی وامّی) نے دجاج (مرغ) حُبارٰی (تغدری۔ سُرخاب) اور خرگوش کا گوشت تناول فرمایا ہے گوشت آپ کو ویسے ہی بہت مرغوب تھا خصوصاً گردن اور دست اور ران کا گوشت آپ بہت پسند فرماتے تھے اگرچہ اس

کے مواقع بہت کم آئے۔

اللہ تعالیٰ نے اہل جنت کے بارہ میں فرمایا ہے ولحم طیر مما یشتھون وہ اڑنے والے پرندوں کا گوشت کھائیں گے جن پرندوں کو ان کا دل چاہے گا (الواقعہ ۵۶:۲۱) طبی نقطہ نظر سے تمام معالجین وہ یونانی طریقہ علاج والے ہوں یا ایلوپیتھی اور ہومیوپیتھی اس امر پر متفق ہیں کہ دل کے مریض کے لئے مرغ اور پرندوں کا گوشت دوسرے ہر گوشت سے نسبتاً زیادہ مفید ہے۔ فالج زدہ کے لئے جنگلی کبوتر کا گوشت بطور دوا تجویز کیا جاتا ہے۔

امراض قلب، زہر اور جادو کا غذائی علاج

حضرت سعیدؓ فرماتے ہیں کہ میں ایک دفعہ بیمار ہو گیا تو حضور ﷺ میری بیمار پرسی کو تشریف لائے۔ آپ نے میری چھاتیوں کے درمیان (سینہ) پر دست مبارک رکھا۔ مجھے اس کی ٹھنڈک دل تک محسوس ہوئی۔ آپ نے فرمایا تمہیں دل کی تکلیف ہے۔ تم حارث بن کلدہ ثقفی کے پاس جاؤ کیونکہ وہ طبیب ہے۔ اسے چاہئے کہ وہ مدینہ کی عجوہ کھجور کے سات دانے لے کر انہیں گٹھلیوں سمیت کوٹ لے اور وہ تمہارے منہ میں ڈال دے۔ (ابوداؤد، مشکوۃ المصابیح)

قرآن حکیم میں کھجور کا ذکر

1- کھجور کا ذکر ہمیں قرآن حکیم میں مندرجہ ذیل مقامات میں ملتا ہے اللہ تعالیٰ حضرت مریمؑ کو مخاطب کر کے فرماتے ہیں۔

هَذِّی اِلَیْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ سَاقِطْ عَلَیْكِ ۔ رَطُباً جَنِیّاً فَكُلِیْ وَاشْرَبِیْ وَقَرِّیْ عَیْنًا (سورۃ مریم آیت نمبر ۲۵،۲۶)

ترجمہ: کھجور کے درخت کو اپنی طرف ہلا وہ تجھ پر تر و تازہ کھجوریں گرائے گا پھر اسے کھاؤ اور پانی پیو اور آنکھیں ٹھنڈی کرو۔

2۔ ایوداحدکم ان تکون له جنت من النخیل واعناب

(البقرہ: ۲)

(کیا چاہتا ہے تم میں سے کوئی کہ اس کے پاس باغات ہوں کھجوروں کے اور انگوروں کے)

3۔ فاخرجنامنه خضرا نخرج منه حبا متراکبا ومن النخل من طلعها قنوان دانیة (۹۹۔الانعام : ٦)

(بارش کے فوائد کے سلسلے میں ارشاد ہوا کہ اس کے بعد ہم نباتات میں ایک قسم اگاتے ہیں جس میں ایک دوسرے پر چڑھے تہ در تہ دانے ہوتے ہیں اور اس میں کھجور کے درخت بھی ہیں جس کے گابھے سے پھلوں سے جھکے ہوئے خوشے پھوٹتے ہیں۔

4۔ وهو اللذی انشا جنت معروشات وغیر معروشات و النخل والزرع مختلفا اکله (۱٤۱۔م۔ الانعام : ٦)

(اور وہی ہے جس نے بنائے باغات جو ٹیلے پر چڑھے ہیں یا بن چڑھے ہیں۔ کھجوریں اور کھیتیاں جن کے ذائقے مختلف ہیں)

5۔ ومن الثمرات النخیل والاعناب (٦٧ لـ النحل ١٦)

(اللہ تعالیٰ کی عنایات کے تذکرہ میں کھجوروں اور انگور کے درختوں سے حاصل ہونے والے پھلوں کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا کہ تم اگر غلط استعمال کرو تو ان سے منشیات حاصل ہوتی ہیں ورنہ ان سے عمدہ قسم کی غذا میسر آتی ہے)۔

6۔ واضرب لهم مثلا رجلین جعلنا الاحدهما جنتین من اعناب و حففنهما بنخل وجعلنا بینهما زرعا۔ (۳۲۔ك الکهف : ۱۸)

(ان کے لئے دو ایسے آدمیوں کی مثال بیان کریں جن میں سے ایک کے پاس دو باغ

انگوروں کے ہیں جن کے اردگرد کھجوریں ہیں اوران کے درمیان کھیت ہیں۔

7۔ ونخیل و صنوان وغیر صنوان یسقی بماء واحد (٤ ۔م۔الـرعـد ١٣)

(اورزمین پر ایسے قطعے ہیں جن میں کھجوروں کے ایک تہ میں سوا کی گئی تہوں میں باغات ہیں جن کو پانی ایک ہی ذریعہ سے میسر آتا ہے مراد یہ ہے کہ ایک ہی ذریعہ کا پانی کئی قسم کی فصلیں اگا دیتا ہے)

8۔ فاجاء ھا المخاض الی جزع النخلة (٢٣ مریم : ١٩)

(زچگی کی دردیں اسے کھجور کے درخت کے تنے کی طرف لے آئیں وہ شدت الم سے اس کا سہارا لینے پر مجبور ہو گئیں)

9۔ اوتکون لك جنة من نخیل وعنب (٩١ بنی اسرائیل :١٧)

(یہ وہ لوگ ہیں جو آرزو رکھتے ہیں کہ ان کے لئے کھجوروں اور انگوروں کے باغ ہوں جن میں سے نہریں نکل کر جارہی ہوں)۔

10۔ ینبت لکم بہ الزرع و الزیتون والنخیل والاعناب من کل الثمرات۔ (١١۔ك۔النحل : ١٦)

(اللہ تعالیٰ کی عنایات کے تذکرہ میں کھجوروں اور انگور کے درختوں سے حاصل ہونے والے پھلوں کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا کہ تم اگر غلط استعمال کرو تو ان سے منشیات حاصل ہوتی ہیں ورنہ ان سے عمدہ قسم کی غذا میسر آتی ہے)۔

11 ۔ فانبتھا فیھا حبا و عنبا وقضبا وزیتون ونخلا

(٢٧۔ ٣٩۔ك عبس: ٨٠)

(اور ہم نے اگائے تمہارے لئے اجناس انگور ترکاریاں، زیتون اور کھجوریں کیونکہ باغات گھنے ہوں گے)۔

12۔ فترى القوم فيها صرعى كانهم اعجاز نخل خاوية۔

(۷۔ ك الحاقته ۶۹)

(دیکھا اس قوم کو کہ وہ اس طرح گری ہوئی تھی جیسے کہ کھجور کے تنے کی ایک کھوکھلی لکڑی ہوتی ہے)۔

13۔ فيها فاكهة والنخل ذات الاكمام (۱۱۔ م۔ الرحمٰن ۵۵)

(وہاں پر پھل ہیں اور کھجوریں ایسی کہ خوشوں والی)

14۔ فيها فاكهته ونخل ورمان۔ (۶۸۔ م۔الرحمٰن ۵۵)

(وہاں پر کئی قسموں کے پھل اور کھجوریں اور انار موجود ہیں)

15۔ ولاصلبنكم فى جزوع النخل۔ (۷۱ ك۔ طٰهٰ : ۲۰)

(فرعون نے جادوگروں کو دھمکی دیتے ہوئے یہ فقرہ کہا تھا۔ میں تمہیں کھجور کے تنوں کے ساتھ لٹکا کر پھانسی دے دوں گا۔

16۔ وزروع ونخل طلعها هضيم (۴۸۔ الشعراء : ۲۶)

(اور وہاں پر ایسے کھیت اور کھجور کے درخت ہیں کہ جن کی شاخیں ان کے پھلوں کے بوجھ سے ٹوٹی جارہی ہیں)

17۔تنزع الناس كانهم اعجاز نخل منقعر (۲۰۔ ك القمر ۵۴)

(اس دن نے لوگوں کو یوں اکھٹا کر پھینک دیا جیسے کہ جڑ سے اکھاڑی ہوئی کھجور کے تنے ہوں)

18۔ والنخل بَاسقت لها طلع نضيد (١٠ ۔ ك ق ٥٠)

(اور کھجوروں کے بلند و بالا درخت ہیں جن میں تہ در تہ پھلوں کے خوشے لگے ہیں)۔

19۔ فانشانالکم به جنت من نخيل واعناب لكم فيها فواكهه كثيرة ومنها تاكلون۔

(ہم نے تمہارے لئے زمین سے کھجور اور انگور کے باغ پیدا کئے جن کے بہت سے پھلوں کو تم کھاتے ہو)۔

احادیث میں کھجور کا ذکر

حضرت سلمیٰؓ روایت فرماتی ہیں

1۔ ان النبی صلی الله علیه وسلم قال بیت لاتمر فیه کالبیت لاطعام فیه

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں۔ وہ گھر ایسا ہے کہ جیسے اس میں کھانا نہ ہو)

حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان فرماتی ہیں۔

2۔ ان النبی صلی الله علیه وسلم قالا لایجوع اهل بیت عندهم التمر (مسلم)

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس گھر میں کھجور ہو۔ اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے)

اسی روایت کو بعض محدثین نے ایک دوسری صورت میں یوں بیان کیا ہے۔

قال رسول الله صلی الله علیه وسلم یا عائشه بیت لاتمر فیه جیاع اهله اوجاع اهلة قالها مرتین او ثلثة۔

(رسول ﷺ نے فرمایا اے عائشہ! جس گھر میں کھجور نہ ہو اس گھر والے بھوکے ہیں انہوں نے یہ بات دو یا تین مرتبہ فرمائی کہ اس گھر والے بھوکے ہیں)

3۔ سفیان جبلہ بن سحیم روایت کرتے ہیں کہ میں نے حضرت عبد اللہ بن عمرؓ کو فرماتے ہوئے سنا۔

نهى رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم ان يقرن الرجل بين التمرتين حتى يستاذن اصحابه۔ (بخاری ، مسلم ، ابن ماجة)

(رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس امر سے منع کیا کہ کوئی شخص دوسرے شرکاء مجلس کی اجازت کے بغیر بیک وقت دو یا ان سے زائد کھجوریں اکھٹی کھائے۔

4۔ حضرت انس بن مالکؓ روایت فرماتے ہیں۔

رايت النبى صلى اللّه عليه وسلم مقعيا ياكل تمرا۔

ایک دوسری روایت میں اضافہ ہے کہ

ياكل منه اكلا ذريعا (مسلم)

(میں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ وہ اکڑوں بیٹھے ہوئے کھجوریں کھا رہے تھے دوسری روایت کا اضافہ ہے کہ وہ اسطرح بیٹھے ہوئے جلد جلد کھجوریں کھا رہے تھے)

5۔ حضرت سہل بن سعدؓ الساعدی روایت فرماتے ہیں۔

اتى ابواسيد الساعدى فدعا رسول الله صلى الله عليه وسلم فى عرسه فكانت امراته خادمهم وهى العروس قال اتدرون ماسقيت رسول الله عليه وسلم انقعت له تمرات من الليل فى تور ۔ (بخاری)

(ابو اسید الساعدی نے اپنی شادی کے ولیمہ پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو مدعو کیا اس کی

دلہن ان کی خدمت کرتی رہی۔ اور آپ جانتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کیا پلایا؟ انہوں نے رات کو مٹی کے ایک کونڈے میں کھجوریں بھگو کر رکھیں۔ صبح ان کو یہ پانی پلایا گیا)۔

6۔ حضرت انس بن مالکؓ ام المومنین حضرت صفیہؓ کی شادی اور ولیمہ حال میں بیان کرتے ہیں۔

فدعوت المسلمین الی ولیمته امرا بالا انطاع فبسطة فالتن علیها التمر والاقط والسمن۔ (بخاری)

(میں نے لوگوں کو ولیمہ کی دعوت پر بلا لایا۔ چمڑے کا دستر خوان بچھایا گیا اور اس پر کھجور پنیر اور گھی رکھا گیا۔ بعض روایات سے پتہ چلتا ہے کہ یہ تینوں چیزیں علیحدہ نہ تھیں۔ بلکہ ان کا حلوہ بنا کر پیش کیا گیا تھا۔ جسے حلوہ حیس کہتے ہیں)

7۔ حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلامؓ روایت کرتے ہیں۔

رایت النبی صلی اللہ علیه وسلم اخذ کسرة من خبز الشعیر فوضع علیها تمرة فقال هذا ادام هذه واکل (ابو دائود)

(میں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ وہ جو کی روٹی کے ایک ٹکڑے پر کھجوریں رکھے ہوئے تھے پھر فرمایا کہ یہ اس روٹی کے ساتھ سالن ہے)

8۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ روایت فرماتی ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

کلوا البلح بالتمر فان الشیطان اذا انظرا بن ادم یا کل البلح بالتمر یقول ، بقی ابن ادم حتی اکل الحدیث بالعتیق۔ (ابن ماجہ، نسائی)

(پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور ملا کر کھاؤ کیونکہ شیطان جب کسی کو ایسا کرتے دیکھتا ہے تو

افسوس کرتا ہے کہ پرانی کے ساتھ نئی کھجور کھا کر آدمی تنومند ہو گیا)

بُسرؓ کے بیٹے روایت کرتے ہیں۔

9۔ دخل علینا رسول اللہ صلی علیہ وسلم فقد منازبلدا وتمرا وکان یحب الزبد و التمر ۔ (ابو داؤد ، ابن ماجۃ)

(ہمارے یہاں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے ۔ہم نے ان کی خدمت میں مکھن اور کھجوریں پیش کیں کیونکہ ان کو مکھن کے ساتھ کھجور پسند تھی)۔

حضرت سہل بن سعد الساعدیؓ روایت فرماتے ہیں۔

10۔ ان النبی صلی اللّٰہ علیہ وسلم کان یاکل الرطب بالبطیخ زاد ابوداؤد ویقول یکسر حر ھذا ببرد ھذا بحر ھذا۔ (ابن ماجۃ ۔ ترمذی، مسلم)

(میں نے انہیں دیکھا کہ وہ کھجوروں کے ساتھ تربوز کھا رہے تھے)

(ابوداؤد نے اضافہ کیا کہ انہوں نے فرمایا کہ میں کھجور کی گرمی کو تربوز کی ٹھنڈک سے برابر کر لیتا ہوں یا تربوز کی ٹھنڈک کھجور کی گرمی سے زائل ہو جاتی ہیں)۔

11۔ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ وہ کھجوروں کے ساتھ کھیرا ککڑی کھا رہے تھے۔

حضرت رافع بن عمر المزنیؓ بیان کرتے ہیں

سمعت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یقول العجوۃ و الصخرۃ من الجنۃ ۔

(میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ عجوہ کھجور اور بیت المقدس کی مسجد کا گنبد

دونوں جنت سے آئے ہیں

12۔ حضرت ابوعسیبؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک رات حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھے ساتھ لیا پھر راستہ میں حضرت ابوبکرؓ کو لیا اور پھر حضرت عمرؓ کو شامل کیا اور ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے۔

فقال لصاحب الحائط اطعمنا بسرا فجاء بعذق فوضعه فاكل رسول الله صلى الله عليه وسلم واصحابه ۔ (مسند احمد، بيهقى)

(انہوں نے باغ کے مالک سے کہا کہ ہمیں نیم پکی ہوئی کھجوریں کھلائے ۔ وہ گیا اور وہ کھجوروں کے گچھے لے کر آیا۔ اس میں سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کے گرامی اصحاب نے سیر ہو کر کھجوریں کھائیں)

13۔ حضرت انس بن مالکؓ بیان کرتے ہیں۔

اتى النبى صلى الله عليه وسلم بتمر عتيق فجعل تفتشه ويخرج السوس منه ۔ (ابن ماجة ، ابو دائود)

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس پرانی کھجوریں آئیں۔ انہوں نے ان کو کھول کر دیکھا اور ان میں سے سسریاں نکالتے رہے۔ ابن ماجہ کی روایت میں سسری نکالنے والی بات نہیں صرف اتنا مذکور ہے کہ وہ انہیں کھول کر دیکھتے تھے)۔

14۔ حضرت جابر بن عبداللہؓ روایت فرماتے ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

لاتدعو العشاء ولو كف ۔ فان تركه يهرم۔ (ابن ماجة)

(رات کا کھانا ہرگز نہ چھوڑ و خواہ ایک مٹھی کھجور ہی کھالو۔ کیونکہ رات کا کھانا چھوڑنے سے بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔

15۔ حضرت انس بن مالکؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

تعشو اولو کف من حشف فان ترك العشاء مهرمة۔

(ترمذی)

رات کا کھانا ضروری کھاؤ خواہ تمہیں ردی کھجور کی ایک مٹھی میسر ہو کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنے سے بڑھاپا (کمزوری طاری ہوجاتی ہے)

16۔ حضرت جابر بن عبداللہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

انه نهى ان ينتبذ الزبيب والتمر جميعاً (بخاری)

(منقہ اور کھجور کو بیک وقت کھانے سے منع کیا) اسی ارشاد گرامی کو ترمذی اور النسائی نے عبد اللہ بن ابی قتادہ سے مروی کیا ہے۔ جنہوں نے اپنے والدِ گرامی سے سماعت کیا۔

17۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ روایت فرماتے ہیں۔

بينا نحن عند النبى صلى الله عليه وسلم اذاتى بجمار نخلة فقال النبى صلى الله عليه وسلم ان من الشجر لما بركة كبركة المسلم فظننت انه يعنى النخله فاردت ان اقول هى النخله يا رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم التفت فاذا عاشر عشرة انا احدثهم فسكت فقال النبى صلى الله عليه وسلم هى النخلة۔ (بخاری)

ہم کچھ لوگ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی مجلس میں بیٹھے تھے۔ کہ کھجور کا گابھ آیا نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ہم سے مخاطب کر کے فرمایا کہ درختوں میں سے ایک درخت ایسا ہے کہ جسے اللہ تعالیٰ نے ایسے برکت دی ہے جیسے کہ وہ مسلمان ہو میں نے گمان کیا کہ ان کی مراد کھجور کے درخت سے ہے اور میرا ارادہ ہوا کہ میں جواب میں عرض کروں کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ

وسلم یہ کھجور کا درخت ہے۔ مگر مجبوراً اسلئے چپ ہوا کہ اتنے لوگوں میں سب سے چھوٹا تھا۔ پھر نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کھجور کا درخت ہے۔

18۔ حضرت ام المومنین عائشہ اور حضرت ام سلمہؓ روایت فرماتی ہیں کہ

انه نهى ان ينتبذ البسر والرطب۔

نیم پختہ کھجور کو پرانی کھجور کے ساتھ ملا کر کھانے سے منع فرمایا۔

ابن القیمؒ نے سند کے بغیر ذکر کیا ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کھجور اور انجیر کو بیک وقت کھانے سے منع فرمایا ہے۔

19۔ حضرت سعد بن ابی وقاصؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا

مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرُّهُ فِيْ ذَالِكَ الْيَوْمِ سَمٌ وَلَا سِحْرٌ ''جو شخص روزانہ صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھالیا کرے اسے اس دن زہر اور جادو سے کوئی نقصان نہ پہنچائے گا۔

عجوہ کھجور کی ایک اعلیٰ درجہ کی قسم ہے۔ جس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ ذائقہ میں لذیذ اور فرحت بخش ہوتی ہے۔ عجوہ کے بارہ اور دوسری کھجوروں کا مجمل ذکر ہم اس سے پہلے عنوان کے تحت بھی کر چکے ہیں۔

20۔ عَنْ اَبِیْ سَعِیْدِ الْخُدْرِیؓ قَالَ قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ خَيْرُ تَمَرَاتِكُمُ الْبَرْنِيْ يَخْرُجُ الدَّاءَ وَلَا دَاءَ فِيْهِ

حضرت ابو سعید خدریؓ بیان کرتے ہیں کہ حضرت رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی ہے۔ وہ روگ دور کرتی ہے اور اس میں کوئی روگ نہیں۔'' (مستدرک حاکم)

یہ ایک لمبی حدیث کا آخری حصہ ہے۔ پوری حدیث کا مفہوم یہ ہے کہ ہجر کے

باشندے ایک وفد کی صورت میں حضور ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئے۔ اثناء گفتگو میں حضور ﷺ نے ان کے علاقہ کی کھجوروں کے نام گنانے شروع کیے جو بڑی تعداد میں تھے۔ تو ان میں سے ایک شخص نے عرض کیا۔ یا رسول اللہ ﷺ آپ پر میرے ماں باپ قربان ہوں۔ اگر آپ ہجر میں بھی پیدا ہوتے تو اس سے زیادہ ناموں کا علم نہ ہوتا میں گواہی دیتا ہوں واقعی آپ ﷺ اللہ کے رسول ہیں (ورنہ آپ کو ہمارے علاقہ کی کھجوروں کے اتنے نام معلوم نہ ہوتے)۔ حضور ﷺ نے فرمایا میرے سامنے ابھی تمہاری سرزمین پیش کی گئی اور میں نے اسے ایک سرے سے دوسرے تک دیکھ لیا۔ سو تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی ہوتی ہے۔ وہ بیماریاں دور کرتی ہے اور اس میں کوئی بیماری نہیں۔ برنی کھجور سیاہ کے بجائے بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ اس کا سائز بڑا اور مٹھاس زیادہ ہوتی ہے۔ گودا زیادہ اور گھٹلی چھوٹی ہوتی ہے۔ اس لئے اسے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ حضور ختمی مرتبت ﷺ نے اسے بیماریوں کا علاج بتایا ہے۔ کھجور کی تاثیر کے حوالے سے علماء نے لکھا ہے کہ

کھجور کی خاصیت گرم تر ہے۔ اس اعتبار سے اس کو معتدل کہا جا سکتا ہے۔ کھجور میں بے حد غذائیت ہے۔ تازہ خون پیدا کرتی ہے۔ ہاضم ہے۔ معدہ، جگر اور باہ کو قوت بخشتی ہے۔ جسم کو فربہ کرتی ہے۔ لقوہ اور فالج جیسے بارد امراض میں بہت مفید رہتی ہے۔''

کھجور کی گھٹلیاں بھی کئی امراض کا علاج ہیں۔ مثلاً اسہال بند کرتی ہیں۔ جلی ہوئی گھٹلیوں کا سفوف بہتا ہوا خون بند کر دیتا ہے اور زخم کو صاف کرتا ہے۔ اس سفوف کو بطور منجن استعمال کرنے سے دانت جلا پاتے ہیں۔

(کتاب المفردات۔ خواص الادویہ ص ۱۲۴)

کھجور بادی اور بلغم کو چھانٹتی ہے خشک کھانسی اور دمہ میں بھی مفید ہے کھجور کی

درجنوں قسمیں ہیں جو رنگت، سائز اور ذائقے کی طرح تاثیر میں بھی جدا ہیں عنبرین (بہترین قسم ہیں) برنی، جاوی (جلی)۔ کلمہ۔ شلبی۔ عجوہ۔ سخل (گھٹلی کے بغیر کھجور) وغیرہ۔ ''عجوہ'' درمیانہ سائز کی ہوتی ہے۔ اس کا حجم بھی درمیانہ ہوتا ہے۔ رنگت سیاہی مائل ہوتی ہے۔ اس کے بارہ میں حضور ختمی مرتبت ﷺ کا ارشاد ملاحظہ ہو۔

عجوہ جنت کا پھل ہے۔ اس میں زہر سے شفایابی کی تاثیر ہے۔

(ترمذی، مشکوۃ المصابیح)

سبحان اللہ! لذت کی لذت اور شفا کی شفا۔ غذائیت اور دوسرے فوائد اس کے سوا ہے۔

علماء نے لکھا ہے کہ مدینہ شریف کی کھجوروں میں اللہ تعالیٰ نے یہ خاصیت رکھی ہے کہ وہ دل کے درد کے لئے مفید ہوتی ہیں۔ اور سات کا عدد جو آپ نے فرمایا اس کی خاصیت کے بارے میں سوائے خدا تعالیٰ اور اس کے رسول کے کسی کو علم نہیں ہے۔ اس مقام پر تمام حکماء عاجز ہیں۔ کیونکہ اس کا تعلق وحی سے ہے۔ اور بعض احادیث میں ہے کہ جو شخص مدینہ کی سات کھجوریں صبح کھایا کرے اس کو زہر اور جادو کبھی اثر نہیں کرے گا۔

یہ مقام بھی ایسا ہے کہ تمام حکماء و عقلاء یہ معلوم نہیں کر سکتے کہ جادو اور زہر کے اثر کے دور ہونے میں کھجور کا کیا تعلق ہے لیکن اس پر پختہ اعتقاد کی ضرورت ہے۔ اللہ اور رسول پر جیسا اعتقاد ہوگا اس کو ویسا ہی فائدہ حاصل ہوگا۔ اسی لئے ہم اوپر ذکر کر آئے ہیں کہ جس شخص کو طب نبوی کا علاج منظور ہو اس کو چاہئے کہ وہ سب سے پہلے وہ اپنے ایمان و اعتقاد کو پختہ کرے اور اعتقاد پختہ و درست کرنے کے معنی یہ ہیں کہ آنحضرت کے بتائے ہوئے علاج کرنے میں ذرہ برابر شک اور خوف نہ ہو۔ یہاں تک کہ اگر اس کو طبیب بھی منع کرے، تب بھی یہ جانے کہ دنیاوی طب ظنی ہے اور آنحضرت ﷺ کا علم یقینی ہے۔ اور ظن و یقین کس طرح برابر ہو سکتے ہیں۔ اور جس شخص کو اس درجہ میں اعتقاد طب نبوی پر نہ ہو

اس کو چاہیئے کہ یہ علاج نہ کرے بلکہ دنیاوی طب وحکماء کا وہ علاج کرے کہ اس میں ایمان زائل ہونے کا اندیشہ نہیں ہے۔

قوت باہ میں اضافہ

ابو نعیم نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کھجور کو مسکہ کے ساتھ عزیز رکھتے تھے۔

وہ اس لئے کہ اس کے کھانے سے قوت باہ زیادہ ہوتی ہے اور بدن بڑھتا ہے اور آواز صاف ہوتی ہے۔ مسکہ اور شہد ملا کر کھایا جائے تو ذات الجنب (پہلو کے درد) کے لئے مفید ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔

کھجور کے درخت کا تاریخی پس منظر

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ کھجور کی کاشت آٹھ ہزار سال قبل جنوبی عراق میں شروع کی گئی تھی اس وقت دنیا میں کہیں بھی پھلدار پودوں کی کھیتی کا تصور تک نہ تھا۔ اسی لئے سمجھا جاتا ہے کہ تہذیب کے بنانے سنوارنے میں جتنا دخل کھجور کا ہے کسی اور پودے کا نہیں ہے۔ Phoenix جو کھجور کی جنس کا نباتاتی نام ہے وہ ایک ایسی خیالی اور افسانوی چڑیا کا بھی نام ہے جس کو مصر میں Mythical Bird کہا جاتا ہے۔ اور جسکی بابت یہ روایت مشہور ہے کہ کئی ہزار سال قبل یہ چڑیا عرب کے ریگستانوں میں پائی جاتی تھی۔ یہ پانچ سو سال تک زندہ رہ کر اپنے آپ کو جلا کر خاک کر دیتی اور پھر راکھ سے نئی زندگی پا کر نمودار ہو جاتی تھی۔ یونان کے مفکروں کا خیال تھا کہ کھجور کا کچھ نہ کچھ تعلق اس چڑیا سے ضرور رہا ہوگا اسی لئے ایک کہانی یونانی ادب میں بیان کی جاتی ہے۔ کہ انسان کے وجود میں آنے کے فوراً

بعد ایک بہت بڑی چڑیا زمین میں سے آسمان کی جانب پرواز کر کے گم ہوگئی۔ لیکن اس کا ایک پر زمین پر گر پڑا اور کھجور کا درخت بن گیا۔

عربوں میں ایک پرانی کہاوت تھی کہ سال میں جتنے دن ہوتے ہیں اتنے ہی کھجور کے استعمال اور فوائد ہیں اور حقیقت بھی کچھ ایسی ہی لگتی ہے۔ ایک طرف اس کی لکڑی عمارت اور فرنیچر بنانے کے کام آتی ہے تو دوسری طرف اس کے پتوں سے بے شمار مصنوعات تیار کی جاتی ہیں۔

عربوں میں پرانا رواج تھا کہ خوشی و فتح و کامرانی کے موقع پر لوگ کھجور کے پتوں کو ہاتھ میں لے کر لہراتے ہوئے جلوس کی شکل میں نکلتے تھے۔ رسول اللہ ﷺ جب مکہ سے ہجرت فرما کر مدینہ تشریف لے گئے تو وہاں آپ کا نہایت گرمجوشی سے استقبال کیا گیا اور مدینہ کے لوگ اپنے ہاتھوں میں کھجور کی پتیاں لئے ہوئے اپنی خوشی اور شادمانی کا اظہار کر رہے تھے۔

کھجور کی طبی خصوصیات

کھجور کی گٹھلیاں جانوروں کیلئے موزوں چارہ ہیں اور اس کے پھل انسان کے لئے بہترین غذاء ہیں۔ اس کی غذائیت کا اندازہ اس کے کیمیائی اجزاء سے کیا جاسکتا ہے کیونکہ اس میں تقریباً ساٹھ فیصد Invert Sugar اور Suerose کے علاوہ اسٹارچ، پروٹین۔ Pectin- Tannin, Cellulose اور چربی مختلف مقدار میں موجود ہیں علاوہ ازیں اس میں وٹامن "A"، وٹامن "B"، وٹامن "B2" وٹامن "C" بھی

پائے جاتے ہیں اس کے معدنیاتی اجزاء بھی اہمیت کے حامل ہیں ۔ یعنی سوڈیم، کیلشیم، سلفر، کلورین، فاسفورس اور آئرن غذائیت سے بھر پور ان کھجوروں کے پھلوں سے مشروبات سرکہ، اور مٹھائیاں، شکر اور ایک قسم کا شیرہ تیار کیا جاتا ہے جو شہد کی مانند ہوتا ہے۔

کھجور کی کیمیائی ماہیت

درخت پر پکنے کے دوران کھجور کے پھل میں کیمیائی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں جیسے کہ جب یہ زردی سے پکنے پر آتی ہیں تو اس میں خشک مادہ کی شرح بڑھ جاتی ہے پانی کم ہونے لگتا ہے اور مٹھاس کی مقدار بڑھتی ہے۔

مٹھاس از قسم Invert Sugar کی مقدار ۲۲ فیصدی ۲۷ فیصدی تک ہو جاتی ہے۔

پانی کم ہونے اور مٹھاس کی زیادتی کے باوجود یہ چپکدار نہیں ہوتی ۔ قدرت کی عجیب کارا گری ہے کہ پودے کے پھل میں مٹھاس یکساں نہیں ہوتی چونچ کی طرف مٹھاس پیندے کی نسبت کم ہوتی ہے۔

درخت سے اترنے کے بعد کھجور کو پکانے کے عمل میں درجہ حرارت کا بڑا دخل ہے۔ جو پھل گرم جگہوں پر یا ایسے مقامات پر رکھے گئے جہاں ان پر دھوپ پڑتی تھی تو وہ گھٹیا رہے اور ان میں لذت نہ تھی۔ جب کہ ٹھنڈی جگہوں پر جہاں نمی کم تھی وہاں پر پکائی گئی کھجوریں خوشبودار اور ان کے چھلکوں کا رنگ زیادہ گہرا پایا گیا۔

۱۔ جب وزن اور جسم میں اضافہ ہوتا ہے تو Reducing Sugars کی مقدار بڑھتی ہے اور پھل کی نمی میں اضافہ ہوتا ہے۔

۲۔ وزن میں اضافہ معمولی ہوتا ہے مگر نمی بڑھتی ہے،اور مٹھاس میں اضافہ بہت تھوڑا ہوتا ہے۔

۳۔ رنگ ہلکا بھورا یا گہرا بھورا ہو جاتا ہے نمی میں اضافہ کی رفتار کم ہوتی ہے۔ مگر کھانڈ کی قسم Sugarose بڑھ جاتی ہے تیسرے مرحلہ کا عمل پھل کے پکنے کے آخری درجہ تک جاری رہتا ہے۔ اسی دوران اس میں Pectin کی مختلف اقسام بڑھنے لگتی ہیں۔ یہ وہ چیز ہے جو آنتوں کی غیر معمولی حرکات کو کم کر کے اسہال میں مفید ہے۔ کھجور میں شکر کی دو واضح اقسام پائی جاتی ہیں۔ ایک وہ قسم جس میں خاص شکر پائی جاتی ہے۔ دوسری قسم میں اس کے ساتھ ایک کیمیائی جوہر Invertase پایا جاتا ہے۔

یہ وہ جوہر ہے جو کھانڈ والی شکر کو ایک ایسی مٹھاس میں تبدیل کر دینے کی اہلیت رکھتا ہے جسے جسم آسانی سے قبول کر لیتا ہے۔ اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے نقصان دہ نہیں ہوتی۔ اسے Fructose کہتے ہیں۔ کھانڈ کو اس مٹھاس میں تبدیل کرنے والا یہ جوہر شہد میں بھی پایا جاتا ہے۔

مدینہ منورہ کی عجوہ اور برنی کھجوریں ان اقسام میں سے ہیں جن میں یہ جوہر پایا جاتا ہے اس لئے پوری پک جانے کے بعد ان میں مضر مٹھاس باقی نہیں رہتی۔

امریکہ میں Vincon نے ایروزونا یونیورسٹی کے لئے تحقیقات کرتے ہوئے جو مشاہدات کئے ہیں ان کا خلاصہ یہ ہے کہ کھجور میں صحیح مٹھاس صرف اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب اس پر پکنے کا مرحلہ درخت کے اوپر گذرے۔ کچی کھجور کو اتار کر مصنوعی طریقہ سے

پکانے سے کھجور کی مٹھاس نامکمل رہے گی۔ یہ کام کم از کم ۳۴ دن میں تکمیل پاتا ہے۔ اس طرح پکی ہوئی کھجوروں میں مٹھاس کی مقدار ۴۸ فیصدی پائی گئی جس میں سے ۲۴ فیصدی فرکٹوس اور اسی قدر گلوکوز تھا جب کہ عام چینی کی مقدار ایک فیصدی سے کم تھی۔ حالانکہ انہی کھجوروں میں ۱۴ دن پہلے چینی ۱۵ فیصدی اور گلوکوز اور فرکٹوس ۱۲ فیصدی کے لگ بھگ تھے۔ اس دوران اگر بارش بھی ہوئی تو پانی پڑنے سے اچھی کھجوروں میں ایک کی کیمیائی ہیئت متاثر نہ ہوئی۔

اس کے علاوہ کھجوروں میں ایک اور جوہر Peroxides بھی پایا جاتا ہے۔ یہ تمام جوہر صرف انہی کھجوروں میں ملتے ہیں جن کا رنگ گہرا ہوتا ہے۔ ہلکے رنگ والی کھجوریں معیار میں ہلکی اور چینی والی کھجوریں سمجھی جاتی ہیں۔ کھجور میں تمام وٹامن معقول مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

کھجور کے طبی فوائد

تعلیمات نبوی ﷺ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ انہوں نے کھجور کی صرف دو قسموں کو پسند فرمایا۔ درخت پر پکی ہوئی کھجور ''رطب'' پائل ڈال کر پکائی ہوئی ''تمر'' قرآن مجید اور احادیث سے ان کی افادیت کے یہ پہلو سامنے آتے ہیں۔

۱۔ شدید کمزوری کے لئے رطب۔ جیسے کہ حضرت مریم علیہا السلام کو قرآن مجید کے ارشاد کے مطابق نصیحت کی گئی۔

۲۔ جسمانی کمزوری کے لئے خاص طور پر جب کسی کو کچھ عرصہ کھانے کو نہ ملے تو وہ اپنی

توانائی جلد بحال کرنے کے لئے کھجور کھانے کی ہدایت کی گئی۔

۳۔ جنسی اور جسمانی کمزوری کے لئے اور جب اعتدال سے زیادہ دبلا ہو تو کھجور کے ہمراہ کھیرا، ککڑی، بھارتی ماہرین اس غرض کیلئے تربوز کو بھی تجویز کرتے ہیں۔

۴۔ پیٹ کے کیڑے مارنے کے لئے نہار منہ۔

۵۔ گردوں، مثانہ، پتہ، آنتوں میں قولنجی دردوں کو دور کرنے کے لئے۔

۶۔ تازہ پکی ہوئی کھجور کا مسلسل استعمال Menorrhagia یعنی عورتوں میں حیض کے خون کا کثرت سے آنا میں مفید ہے۔ یہ کیفیت غدودوں کی خرابی جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور خون میں فولاد کی کمی وغیرہ سے پیدا ہو سکتی ہے کھجور ان میں سے ہر ایک کا مکمل علاج ہے۔

۷۔ آنکھوں کی سوزش میں کھجور کا کھانا درست نہیں اور بیماری سے اٹھنے کے فوراً بعد زیادہ مقدار میں کھجوریں درست نہیں ہیں۔

۸۔ دل کے دورہ Myocardial Infaraction میں کھجور کو گٹھلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے۔ احادیث میں اس غرض کے لئے عجوہ کھجور تجویز کی گئی ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اس غرض کے لئے دوسری کھجوریں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں مگر ان کا عرصہ استعمال طویل ہونا چاہیے۔ چونکہ دل کا دورہ شریانوں میں رکاوٹ کے باعث پیدا ہونے والی تمام بیماریوں خاص طور پر Buerger Disease میں کھجور کی گٹھلی تریاق کا اثر رکھتی ہے۔

۹۔ چونکہ کھجور دافع قولنج اور جھلیوں سے خیزش کو دور کر کے مسکن اثرات رکھتی ہے اس لئے دمہ خواہ وہ امراض تنفس سے ہو یا دل کی وجہ سے اسے دور کرتی ہے۔

۱۰۔ کھجور کا مسلسل استعمال اور اسکی پسی ہوئی گٹھلیاں دل کی توسیع (عظیم القلب) Cardiac Enlargement میں مفید ہے۔

پیٹ میں درد کا غذائی علاج

جب رسول خدا ﷺ کو اطلاع دی جاتی کہ فلاں کو درد (درد شکم) کی شکایت ہے اور وہ کھانا نہیں کھا رہا، تو آپ فرماتے تم تلبینہ (جو کا دلیہ) تیار کر کے اسے چٹاؤ، اور فرماتے اس ذات پاک کی قسم جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹ کو اس طرح دھو ڈالتا ہے جیسے کوئی اپنے چہرے کو میل کچیل سے صاف کر دے۔ جو، غلہ کی ایک معروف قسم ہے۔ اسے گھٹیا اور غریبوں کی خوراک تصور کیا جاتا ہے۔ لیکن گرمیوں میں اس کا ستو ایک عوامی مشروب کے طور پر خوب استعمال ہوتا ہے۔

ہمارے حضور رسول اکرم ﷺ نے جو کو مریض کے لئے ایک بہترین خوراک، امراض شکم کے لئے ایک مفید دوا اور کمزور دلوں کے لئے بہترین قوت بخش غذا بیان فرمایا ہے۔

حضور ﷺ کی زوجہ مطہرہ حضرت عائشہ صدیقہ فرماتی ہیں کہ حضور ﷺ کے اہل خانہ میں سے کسی کو بخار ہو جاتا تو حضور ﷺ اس کیلئے جو کا دلیا بنانے کا حکم دیتے۔ چنانچہ وہ تیار کیا جاتا اور مریض کو کھلایا جاتا۔ (زاد المعاد)

بخاری و مسلم کی روایت ہے کہ جب کسی کے گھر فوتگی ہو جاتی ــــــــ تو حضرت عائشہ صدیقہؓ تلبینہ کی ہنڈیا چڑھانے کا حکم دیتیں۔ چنانچہ تلبینہ پکا لیا جاتا، وہ خود ثرید تیار کرتیں اور ثرید پر تلبینہ ڈال کر فرماتیں کہ اسے کھاؤ کیونکہ میں نے حضور رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے سنا ہے تلبینہ مریض کے دل کے واسطے تسکین بخش ہے اور غم کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔ (زاد المعاد جلد دوم۔ مستدرک حاکم)

ہمارے ہاں فوتگی کے موقع پر چاولوں کی کھچڑی یا پکوڑے وغیرہ کھلانے کا رواج ہے۔ جو متوفی کا کوئی قریبی عزیز اپنی طرف سے پیش کرتا ہے۔ اس کے برعکس حضور اکرم ﷺ کی مسنون غذا تلبینہ و ثرید ہے جو ہم خرما و ہم ثواب'' کے مصداق ہے۔ غذا بھی ہے اور دوا بھی ہے۔

عرق النسا کی تکلیف کا غذائی علاج

عن انس بن مالکؓ قَالَ سمعت رسول الله ﷺ یقول دواء عرق النساء الیة شَاةٍ اِعْرَابِیةٍ تذاب ثم تجزا ثلاثة اجزاء فتشرب فی ثلاثة ایام۔

حضرت انس بن مالک سے روایت ہے (اللہ ان سے راضی ہو) کہ حضرت رسول کریم ﷺ نے فرمایا عرق النساء بیماری کی شفاء عربی بکری (دنبے) کی چکی میں ہے۔ اسے پگھلایا جائے۔ پھر اس کے تین حصے کئے جائیں اور تین دن میں پیا جائے۔ (مستدرک حاکم مسند احمد)

اس موضوع پر مستدرک حاکم میں تین روایات موجود ہیں۔ ان میں یہ اضافہ ہے کہ چکی نہ بہت بڑی ہو نہ بہت چھوٹی۔ اور اس کو لعاب دہن کے ساتھ پیا جائے (یعنی پانی وغیرہ کے ساتھ نہیں) نیز ان احادیث میں شاۃ اور کبش کی چکی مذکور ہے۔ گویا دونوں لفظ دنبے کے لئے مستعمل ہوئے ہیں کیونکہ بکری کی چکی نہیں ہوتی۔

عرق النساء بہت نامراد بیماری ہے۔ اس کے نام سے یہ دھوکہ نہ لگے کہ یہ کوئی عورتوں کی بیماری ہے۔ بلکہ یہ ایک شدید درد کا نام ہے جو مرد وعورت دونوں کو ہو سکتا ہے۔

انگریزی میں اسے Sciatic Pain (شیاٹک پین) کہتے ہیں۔عام طور پر یہ درد ریڑھ کی ہڈی سے شروع ہوکر رگوں میں نیچے کو ٹخنہ تک نا قابل برداشت صورت میں چلتا ہے۔

عرق النساء کی وجہ کمزوری، ضعیفی اور اعصاب کی خشکی ہوتی ہے۔اور ظاہر ہے کہ اس خشکی کا بہترین مداوئ دنبہ کی چکی ہو سکتی ہے۔

بعض لوگوں کا خیال یہ ہے کہ اس سے بکری ہی مراد ہے اور چکی سے مراد ہے کہ اس کی سرین کا گوشت لے لیا جائے۔بکری کے سرین کا گوشت لیکر اس کی یخنی بنائی جائے اور تین روز نہار منہ اس کو پیا جائے۔انشاء اللہ تعالیٰ درد کو فائدہ ہوگا عرق النساء ایک رگ کا نام ہے جو سرین سے کعب تک لمبی ہوتی ہے، اس کا درد اس قدر شدید ہوتا ہے کہ آدمی تکلیف کے سبب سب کچھ بھول جاتا ہے اس لئے اس کو عرق النساء کہا جاتا ہے۔

پیٹ کے جملہ امراض کا کامیاب غذائی علاج

شہد کا قرآن حکیم میں ذکر

1۔ قرآن مجید میں ایک سورۃ خصوصی طور پر شہد کی مکھی کے بارے میں موجود ہے جس میں ارشاد ربانی ہے۔

واوحی ربك الی النحل ان اتخذی من الجبال بیوتا ومن الشجر وممـا یعرشون ثم کلی من کل الثمرات فاسلکی سبل ربك ذللا یخرج مـن بـطـونهـا شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس ان فی ذٰلك لایة لقوم تتفکرون (النحل : ۶۸، ۶۹)

(تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں درختوں کی بلندیوں پر اپنا گھر بنائے۔ پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستہ پر چلے ان کے پیٹوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلتی ہیں۔ جن میں لوگوں کے لئے شفا رکھی گئی ہے۔ یہ خدا تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تا کہ لوگ ان پر غور و فکر کر کے فائدہ اٹھائیں)

2۔ اور دوسری جگہ پر فرمایا

وانها من عسل مصفی ولهم فيها من كل الثمرات ۔ (محمد : ١٥)

(جنت میں ملنے والی عمدہ اشیاء کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا گیا کہ وہاں پر عمدہ اور خالص شہد کی نہریں بہتی ہوں گی اور ان لوگوں کے لئے ہر قسم کے پھل ہوں گے)

3۔ يا ايها النبی لم تحرم ما احل الله لك تبتغی مرضات ازواجك والله غفور رحيم (التحريم : ١)

(اے نبی ﷺ! تم کسی ایسی چیز کو کیوں حرام کر رہے ہو جسے اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے حلال کر دیا ہے کیا تم ایسا کر کے اپنی بیویوں کی مرضی پوری کر رہے ہو؟ تمہارا رب بخش دینے والا رحم کرنے والا ہے۔

احادیث نبوی میں ذکر

1۔ حضرت عبداللہ ابن عباسؓ روایت فرماتے ہیں۔

نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن قتل اربع من الدواب ۔ النملته ، والنحلة والهد هد والصور۔ (ابو داؤد ، داری)

(رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے چار حشرات کو مارنے سے منع فرمایا، چیونٹی، ہدہد اور چڑی ممولا (غالباً تلیر) چونکہ درختوں کو نقصان دینے والے کیڑوں کو کھاتے ہیں اس لئے ان کو مارنا لوگوں کا خود اپنا نقصان ہے اور یہی کیفیت شہد کی مکھی کے بارے میں ہے۔

2۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے دو اہم ارشادات منقول ہیں

كان احب الشراب الى رسول الله صلى الله عليه وسلم العسل۔ (بخاری)

(پینے والی چیزوں میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا) انہوں نے اپنی پوری زندگی میں روزانہ شہد پیا۔ اور ہمیشہ تندرست رہے

ان النبی صلی اللہ علیه وسلم کان یحب الحلوی و العسل ۔

(بخاری)

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو حلوہ مٹھاس اور شہد بہت زیادہ پسند تھے)

3۔ حضرت عبداللہ بن سعودؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

علیکم بالشفائین : العسل والقران ۔ (ابن ماجه، مستدرك والحاکم)

تمہارے لئے شفا کے دو رمظہر ہیں (شہد اور قرآن)

4۔ حضرت جابر بن عبداللہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا کہ

ان کان فی شیء من اودیتکم خیر ففی شرطة محجم ا و شربة عسل۔

(تمہاری دواؤں میں سے کسی چیز میں بھلائی کا اگر کوئی عنصر ہے تو وہ پچھنے لگانے اور شہد پینے میں ہے۔

5۔ مسند احمد میں اسی حدیث میں عسل کے بعد مذکور ہے۔

اولد غة بنا ر توا فق داء وما احب ان اکتوی

(آگ سے جلانا بھی بیماری کے مطابق ہے مگر میں آگ سے جلانے کو پسند نہیں کرتا)

6۔ مسند احمد میں عقبہ بن عامرؓ سے بھی تقریباً یہی الفاظ مروی ہیں بخاری اور ابن ماجہ نے یہی ارشاد گرامی الفاظ کے معمولی ردو بدل کے ساتھ حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت کئے ہیں۔

الشفاء فی ثلاثة ۔ شربة عسل وشرطة محجم وکیة نار وا نهی امتی من

الکی۔

7۔ (حضرت عائشہ صدیقہؓ روایت فرماتی ہیں کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

ان الحاضرة عرق الكلية اذا تحرك اذى صاحبها فدا وها بالماء المحرق والعسل۔ (ابو داؤد مستدرك الحاكم ، ابو نعيم ، الحارث)

(خاصرہ گردے کا ایک اہم حصہ ہے جب اس میں سوزش ہو جائے تو گردے والے کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔۔۔۔۔۔۔اس کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے)

خاصرہ سے مراد گردے کا بطن ہے جسے طب میں Pelvis کہتے ہیں محدثین نے جلے ہوئے پانی سے مراد ابلا ہوا پانی لیا ہے مگر صحابہ اکرامؓ نے سنت کی پیروی میں "ماء المحرق" کی جگہ ہمیشہ بارش کا پانی استعمال کیا ہے۔

8۔ "کنز العمال" میں مسند فردوس کے حوالہ سے حضرت انس بن مالکؓ سے ایک روایت کا خلاصہ ان الفاظ میں ملتا ہے۔ جو انہوں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے بیان کی ہے۔

درهم حلال يشترى به عسلا ويشرب بماء المطر شفاء من كل داء۔

(مسند فردوس)

(اپنی حلال کی کمائی کے درہم سے شہد خرید کر اسے بارش کے پانی میں ملا کر پینا تقریباً سبھی بیماریوں کا علاج ہے)

9۔ حضرت خشرمؓ بن حسان بن عامر بن مالک بیان کرتے ہیں

بعثت الى النبى صلى الله عليه وسلم من وعك بى والتمس منه دواء وشفاء فبعث الى بعكة من عسل

(مسند عامر بن مالك، ابن عساكر ، ابن ابى شيبة ، ابن مندة)

(میں بیمار ہوا تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت گرامی میں ملتجی ہوا کہ وہ مجھے دو دردعا سے فیض یاب کریں انہوں نے جواب میں مجھے شہد کی کپی روزانہ فرمائی بیمار نے دوا طلب کی تھی جس کے جواب میں شہد عطا فرمایا گیا۔ مطلب صاف ظاہر ہے تم اسے پیو ٹھیک ہو جاؤ گے۔

10۔ حضرت علیؓ بن ابو طالب روایت فرماتے ہیں

اذا اشتکی احدکم فلیسئل امراته ثلاثة دراهم اونحوها فلیشتر بها عسلا ولیأخذ من ماء السماء فیجمع هنیاء مریا وشفاء و مبارکا۔

(ابن المنذر ابن ابی حاتم احمد بن الفرات)

(تم سے جب کوئی بیمار ہو تو اپنی بیوی سے تین درہم یا اس سے کچھ کم لے کر اس کا شہد خرید لائے پھر اس میں آسمان کا پانی ملا کر انہیں خلوص دل کے ساتھ پی لے کہ مبارک بھی ہے اور شفاء کا مظہر بھی)

11۔ حمید بن زنجویہ سیوطی اور رزین نے حضرت عبداللہؓ بن عمر کا ایک دلچسپ عمل ان کے غلام نافعؒ سے بیان کیا ہے۔

کان لا یشکر قرحة ولا شیئا الا جعل علیه عسلا حتی الدمل ازا کان به طلاء عسلا فقلنا له تداوی الدمل بالعسل ؟ فقال الیس یقول الله "فیه شفاء للناس"

وہ جب بھی بیمار ہوئے یا ان کو کوئی زخم ہوتا تو فوری طور پر علاج کرتے حتی کہ اگر ان کو پھنسی بھی نکلتی تو اس پر شہد لگاتے تھے۔ ہم نے ایک روز تعجب سے کہا کہ کیا آپ پھنسی پر شہد لگاتے ہیں؟ فرمایا! کیا خدا تعالی نے یہ نہیں کہا کہ اس میں لوگوں کے لئے شفاء ہے)

مسند احمد حنبلؒ میں متعدد روایات اس امر کی ہیں کہ جسمانی کمزوری، تھکن اور مختلف امراض کے لئے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی شہد کا شربت اور کبھی دودھ میں شہد ملا کر پیا لوگوں کو بھی ایسے ہی تلقین فرمائی۔

عن ابن عباس قال اول ما سمعنا بالفالوذج ان جبرائیل علیه السلام ارسل الی النبی صلی الله علیه وسلم فقال ان امتك تفتح علیهم الارض فیفاض علیهم فقال الدنیا حتی انهم لیاکلون من الفالوذج۔
"فقال النبی صلی الله علیه وسلم و ما الفالوذج قال یخلطون السمن والعسل جمیعاً۔ فشهق النبی صلی الله علیه وسلم لذلك شهقه "

(ابن ماجه)

(حضرت عبداللہؓ ابن عباس روایت کرتے ہیں کہ ہم نے ابھی فالودہ کے بارے میں نہ سنا تھا کہ ایک روز حضرت جبرائیل علیہ السلام نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی پاس آئے اور فرمایا کہ آپ کی امت بہت سے ملکوں کو فتح کرے گی اور ان کو بہت زیادہ مال و دولت ملے گی اور وہ فالودہ کھائیں گے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا کہ یہ فالودہ کیا ہوتا ہے؟ انہوں نے فرمایا کہ گھی اور شہد کو ملا کر اسے بناتے ہیں اس پر آپ ﷺ رونے کی آواز نکال کر روئے۔

حضرت جابر بنؓ بن عبداللہ روایت فرماتے ہیں

اهدی للنبی صلی الله علیه وسلم عسل فقسم بیننا لعقة لعقة فاحذت لعقتی ثم قلت یا رسول الله ازداد اخری قال نعم (ابن ماجه)

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس تحفہ میں شہد آیا انہوں نے ہم سب کو تھوڑا تھوڑا چاٹنے کے لئے مرحمت فرمایا۔ میں نے اپنا حصہ چاٹ کر مزید کی عرض کی اور انہوں نے قبول فرمائی)

شہد کو عربی میں عسل کہتے ہیں۔ فارسی میں انگبین، بنگالی میں مدھو، گجراتی میں مدھ۔ سندھی میں ماکھی اور انگریزی میں ہنی (Honey) بولتے ہیں۔ رنگت کے اعتبار سے شہد دو قسم کا ہوتا ہے۔ سرخی مائل اور سفید کچھ زردی مائل۔

حضور سرور کائنات ﷺ نے شہد کی بہت تعریف کی ہے۔ یہاں خصوصیت سے اس ارشاد پر غور کیجئے:

عَنْ اَبِیْ ھُرَیْرَةَ ؓ قَالَ قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ مَنْ لَعِقَ الْعَسَلَ ثَلٰثَ غَدَوَاتٍ فِیْ کُلِّ شَھْرٍ لَمْ یُصِبْهُ عَظِیْمٌ مِّنَ الْبَلَاءِ۔

ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جو شخص ہر مہینہ کے تین دن شہد چاٹے اسے کوئی بڑی تکلیف نہیں پہنچے گی۔

چنانچہ جدید طبی تحقیقات کی رو سے بھی یہ امر ثابت ہو چکا ہے کہ شہد بے شمار امراض کی دوا ہے۔ اس میں وٹامن (حیاتین) ا۔ب۔ج مختلف مقداروں میں موجود ہیں۔ شہد ملین ہے۔ ریاح کو تحلیل کرنے والا اور تعفن دور کرنے والا ہے، شہد بدن کو طاقت اور پھیپھڑوں کو قوت بخشتا ہے، ادویہ کو خوشگوار ذائقہ دیتا ہے اور ان کی قوت تادیر برقرار رکھتا ہے۔ کھانسی دمہ اور سرد بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔ لقوہ اور فالج کا علاج ہے صفائی خون اور امراض قلب کیلئے نافع ہے، آنکھوں کی بیماریوں اور جلائے بصر کیلئے بہترین دوا ہے۔

(کتاب المفردات۔ خواص الادویہ ص ۲۴۳)

شہد کی شفا بخشی کے بارے میں ایک حدیث نبوی ﷺ کا مطالعہ کیجئے:

حضرت ابو سعید خدری ؓ بیان کرتے ہیں۔ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کیا۔ میرے بھائی کے پیٹ میں درد ہے یا یوں کہا کہ اسے

اسہال کی شکایت ہے۔

حضور ﷺ نے فرمایا۔ اَسْقِهِ عَسَلًا۔ ''اسے شہد پلاؤ'' وہ شخص چلا گیا، مگر پھر لوٹ کر آیا اور کہنے لگا میں نے اسے پلایا۔ مگر شہد سے کچھ افاقہ نہ ہوا۔ دو تین بار ایسے ہی کیا۔ چوتھی بار بھی آ کر اس نے شکایت کی کہ اسہال آ رہے ہیں حضور ﷺ نے فرمایا۔ صَدَقَ اللّٰهُ وَكَذَبَ بَطْنُ اَخِيْكَ۔ اللہ نے سچ فرمایا ہے۔ جھوٹ ہے تو تیرے بھائی کے شکم کا ہے۔

چنانچہ اس شخص نے پھر بھائی کو شہد پلایا۔ سو وہ شفایاب ہو گیا۔

یہاں معلوم ہونا چاہئے کہ طب نبوی اور طب جالینوس میں اگر چہ علماء نے حتی الامکان تطابق پیدا کرنے کی کوشش کی ہے، لیکن حقیقت میں دونوں طریقوں میں بڑا فرق ہے۔ کیونکہ طب نبوی ﷺ وحی الہی ہے۔ اور دوسری طب صرف ذہنی بچ اور تجربہ سے تعلق رکھتی ہے۔ اسلئے دونوں طریقوں میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ طب نبوی سے وہی لوگ شفایاب ہو سکتے ہیں جن کا ایمان مضبوط اور اعتقاد مستحکم ہو۔ بعض ملحدین اعتراض کرتے ہیں کہ شہد تو دست آور ہے لیکن دست روکنے میں کیسے کار آمد ہوگا۔ ان لوگوں کو جواب یہ ہے کہ دست کبھی تو بدہضمی کی وجہ سے آتے ہیں اور کبھی معدے میں فاسد مادے جمع ہونے کی وجہ سے دستوں کی شکایت ہوتی ہے۔ فاسد مادہ کی وجہ سے جب دست آتے ہیں تو ایسی صورت میں دست بند کرانا مضر ہوگا۔ ایسی صورت میں تو دستوں کے ذریعہ فاسد مادے کا اخراج ہونا ضروری ہے اور اس کے نکالنے کے لئے شہد خصوصاً گرم پانی میں ملا کر دینا مفید ہوتا ہے اسی لئے حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جا کر مریض کو شہد پلاؤ تا کہ اس کا مادہ خارج ہو جائے اور وہ تندرست ہو۔ صدق اللہ ورسولہ۔

حدیث کے آخری الفاظ یہ ہیں:

فَسَقَاهُ فَبَرَأَ ''اس نے اسے شہد پلایا۔ اور اسے صحت ہوگئی۔''

(بخاری و مسلم)

غور کیجئے۔ حضور کو اللہ تعالیٰ کے کلام کی بناء پر شہد کی شفا بخشی پر کس قدر یقین تھا۔ اور آخر کار اللہ کا حکم پورا ہوا۔

افسوس کہ آج ہمارے دلوں سے یقین و ایمان کی دولت نکل گئی ہے جس کی وجہ سے ہم بہت سی نعمتوں سے محروم ہو گئے ہیں حضور اکرم ﷺ کا بار بار ارشاد فرمانا کہ اسے شہد پلاؤ اس لئے بھی ہوگا کہ اس مرض کے لئے ایک خاص مقدار میں شہد کی ضرورت ہوگی۔ اب شہد کے خواص، کوائف، اور مقدار پر تحقیقات کرنا ہمارے اطباء کی ذمہ داری ہے عربی زبان میں شہد کی مکھی کو ''نحل'' کہتے ہیں۔ قرآن مجید میں ایک مستقل سورۃ اسی نام سے موجود ہے۔

سورہ نحل کی آیت (۶۹) میں ارشاد الٰہی ہے۔ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ۔ اس میں لوگوں کے لئے شفا ہے۔ شہد کی شفا بخشی کے متعلق یہ اعلان کم و بیش چودہ سو سال قبل کیا گیا تھا۔ جو آج بھی اپنی جگہ ایک حقیقت ہے اور سائنس کی پوری دنیا اس کی معترف ہے۔

شہد ایک دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ اس لذیذ اور مزیدار خوراک کو بڑے چھوٹے ہر ملک اور ہر طبقے کے افراد چھین جھپٹ کر استعمال کرتے ہیں۔ کیوں نہ ہو یہ طب الٰہی اور طب نبوی ﷺ ہے احادیث نبوی ﷺ کی مشہور کتاب الجامع الصغیر میں روایت ہے:

اللہ تعالیٰ اس کے پیٹ سے وہ مختلف رنگ کا مشروب (شہد) نکالتا ہے۔ جس میں لوگوں کے لئے شفاء ہے۔

شہد کی افادیت اور فوائد پر ہم نے متعدد احادیث نقل کر دی ہیں جن میں

حضور اکرم ﷺ نے مختلف امراض میں شہد کو بطور دوا استعمال کرنے کے بارے میں ارشادات فرمائے ہیں۔ یہاں ہم وہ فرمودات نبوی (علی صاحبھا الصلوٰۃ والسلام) تحریر کر رہے ہیں جن میں حضور ﷺ نے شہد کو بطور معاون صحت کے استعمال کرنے کی تاکید فرمائی ہے۔

حضور ﷺ کے مشہور صحابی حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں۔ قَالَ رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ مَنْ لَعِقَ الْعَسَلَ ثَلٰثَ غَدَوَاۃٍ فِیْ کُلِّ شَھْرٍ لَمْ یُصِبْہُ عَظِیْمُ الْبَلَاءِ۔

حضور ﷺ کو شہد اس لئے زیادہ محبوب تھا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے اس میں شفا ہے۔ اور حکماء نے شہد کے بے شمار فوائد لکھے ہیں۔ مثلاً نہار منہ چاٹنے سے بلغم دور ہوتا ہے۔ معدہ صاف کرتا ہے اور فضلات دفع کرتا ہے۔ سدے کھولتا ہے۔ معدے کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے اور حرارت غریزی کو قوی کرتا ہے۔ خراب رطوبت کو دور کرتا ہے۔ سرکہ کے ساتھ استعمال کرنے سے صفراوی مادہ والوں کیلئے مفید ہے۔ قوت باہ میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ مثانہ کے لیے مفید ہے اور مثانہ کی پتھری دور کرتا ہے نیز پیشاب کے بند ہو جانے کو کھولتا ہے۔ فالج اور لقوہ کے لئے مفید ہے۔ ریاح خارج کرتا ہے اور بھوک زیادہ لگاتا ہے۔ اور بعض علماء نے لکھا ہے کہ شہد اور دودھ ہزاروں بوٹیوں کا عرق ہیں اگر تمام جہان کے حکماء جمع ہو کر ایسے عرق تیار کرنا چاہیں تو ہرگز نہیں کر سکتے۔ یہ صرف اللہ تعالیٰ ہی کی شان ہے کہ اپنے بندوں کے لئے ایسے عمدہ اور کثیر الفوائد عرق تیار کئے ہیں۔

جو شخص ہر ماہ تین دن صبح کے وقت شہد چاٹ لیا کرے گا اسے کوئی بڑی بیماری نہ لاحق ہوگی۔ (مشکوٰۃ شریف)

اس موضوع پر حضور ﷺ کے ایک دوسرے جلیل القدر صحابی حضرت عبداللہ

بن مسعودؓ بیان کرتے ہیں قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ عَلَيْكُمْ بِالشِّفَائَيْنِ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ (مستدرک حاکم)

فرمایا حضرت رسول خدا ﷺ نے تم دو شفا بخش چیزوں کو لازم پکڑلو۔یعنی (غذاؤں میں) شہد کو اور (کتابوں میں) قرآن مجید کو۔(مشکوٰۃ المصابیح)

کیونکہ ان میں سے ایک صحت انسانی کیلیے تریاق ہے اور امراض جسمانی کے لئے شفا بخش دوسرا دنیا و آخرت کی کامیابی کا ضامن ہے ان نسخوں سے صدیوں نوع انسانی نے شفا حاصل کی ہے آج بھی انہیں سے فلاح و کامرانی حاصل ہوگی۔

طب قدیم اور طب جدید دونوں شہد کی افادیت اور نافع ہونے پر متفق ہیں۔کوئی طریقہ علاج ایسا نہیں جس میں شہد کی خوبی تسلیم نہ کی گئی ہو۔شہد کے خواص مختصراً حسب ذیل ہیں:

انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔

رطوبات کو حل کرتا ہے، کیونکہ ملین ہے۔

ضعیف العمر اور بلغمی مزاج لوگوں کے لئے حد درجہ مفید ہے۔

بارد مزاج افراد کے لئے بھی نافع ہے۔

مثانہ، تلی، جگر، سینہ، اور معدہ کو صحت بخشتا ہے۔

مدرل بول ہے، اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

بال لمبے کرتا ہے۔

آنکھوں میں لگانے سے نگاہ تیز ہوتی ہے اور آشوب چشم کو شفا ملتی ہے۔

دانت صاف ہوتے ہیں، چمکتے ہیں اور مضبوطی حاصل کرتے ہیں۔

دوا کے ساتھ بہترین غذا بھی ہے اور مشروب بھی۔

ان تمام خواص کے سوا شہد کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ ہر قسم کے نقصان سے پاک ہے۔ واحد شے ہے جو طب الٰہی اور طب انسانی، دونوں کی رد سے جسم و روح کی غذا ہے۔ اس عالم میں بھی اور عالم آخرت میں بھی۔

(الطب النبوی۔ لابن قیم جوزیہ)

جنوری ۱۹۷۸ء میں روزنامہ نوائے وقت میں ایک عجیب معجزہ نما واقعہ نظر سے گزرا۔ امریکی ریاست کے کسی دور افتادہ گاؤں میں پٹرول کی ایک ٹینکی پھٹ گئی اور پٹرول فوارے کی طرح ادھر ادھر بہنے لگا اس حادثہ میں صاحب خانہ کے تمام کپڑے جل گئے اور بدن بری طرح جھلس گیا وہ آدھ موا ہو کر گر گیا اس عالم میں اس کی ماں اور بیوی کو سامنے الماری میں پڑی ہوئی شہد کی ایک بوتل نظر آئی انہوں نے فوراً جلے ہوئے جسم پر آہستہ آہستہ شہد لگا دیا شہد لگانے سے مریض کی چیخ و پکار میں قدرے سکون ہوا تو بیوی نے شہد میں روئی تر کر کے اسے تمام بدن پر چپکا دیا۔

اب رحمت دو عالم ﷺ کے ادا شدہ کلمات کا اعجاز ظاہر ہوا۔ حضرت ابو سعید خدریؓ سے حضور ﷺ کی یہ حدیث منقول ہے کہ حضور ﷺ نے ایک دفعہ ایک اعرابی سے فرمایا تھا کہ اللہ کا فرمان سچ ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔

شہد لگانے سے زخموں سے چور امریکی کا جلا ہوا بدن پرسکون ہو گیا اور وہ آرام کی نیند سو گیا۔ اس کی چیخ و پکار بند ہو گئی ہسپتال لے جایا گیا تو ڈاکٹر صاحبان نے حیرت سے انگلیاں منہ میں ڈال لیں اور بے ساختہ پکار اٹھے کہ اس قدر شدید زخمی پنجر کا بچ جانا صرف بروقت شہد لگا دینے سے ہی ممکن تھا ڈاکٹروں نے ان عورتوں کو شاباش دی اور تمام بدن کا معائنہ کرنے کے بعد عورتوں کو تاکید کی کہ مریض کو روزانہ دودھ میں ملا کر شہد ہی پلائیں اور زخموں پر بھی شہد ہی لگائیں۔

اگلے ہفتے جب پٹرول سے جلنے والے اس مریض کو پھر ہسپتال لایا گیا تو شہد کی کرامت سے اس کے زخموں کے نشانات تک مٹ چکے تھے اور جلد کی اصلی حالت بحال ہو چکی تھی۔ یہ واقعہ پڑھ کر مرے دل و دماغ میں ایسا ہی ایک پرانا واقعہ ابھر آیا جو ایسا ہی عجیب و غریب تھا۔

آج سے چالیس برس پہلے کی بات ہے شیخ ولی محمد صاحب ہوشیار پور میں دیسی صابن کے بہت بڑے تاجر تھے ان کے صابن تیار کرنے والے لوہے کے کڑاہے دو دو من کے تھے۔ بندہ اکثر مریض وغیرہ دیکھنے کی غرض سے ان کے کارخانے جایا کرتا تھا۔ ایک دن شیخ صاحب کا لڑکا حاجی مشتاق صابن کی نگرانی کرتے ہوئے کھولتے ہوئے صابن کے ایک کڑاہے میں گر گیا کارخانہ میں کہرام مچ گیا اور کاریگروں نے مل کر حاجی مشتاق کو کڑاہے سے نکالا جو بری طرح جھلس گیا تھا میں نے فوراً شہد لگانے کی تاکید کی خدا کی قدرت شہد نے اپنا اثر دکھایا اور چند ہی روز میں زخمی جلد کو شیشے کی طرح صاف شفاف کر دیا آج بھی گول بازار (فیصل آباد) میں شیخ مشتاق صاحب صابن کا کاروبار کر رہے ہیں اور انہیں دیکھ کر کوئی نہیں کہہ سکتا کہ کبھی ان کا جسم اتنی بری طرح جھلس گیا تھا کیونکہ آج ان کے جسم پر کوئی داغ نہیں ہے اور شہد کی کرامت سے تمام جسم بالکل صاف ہو چکا ہے۔

شہد کے چند فوائد

نیلے داغ دھبے

جب چوٹ لگنے سے جسم پر کسی جگہ خون جم کر نیلا دھبہ یا داغ ظاہر ہو تو شہد میں آٹھواں حصہ کھانے والا نمک ملا کر دو چار بار لگانے سے نیلا ہٹ ختم ہو جاتی ہے اور جلد

صاف ہوجاتی ہے۔

وبائی امراض

اس ترقی یافتہ دور میں انفلوئنزا کی وبا خسرہ کی وبا کن پیڑوں کی وبا اور بعض اوقات ہیضہ کی وباء آبادی کے بیشتر حصے کو پریشان کردیتی ہے۔ اگر ناشتہ میں دودھ لسی یا پانی میں دو تین تولے شہد ملا کر وبائی ایام میں استعمال کیے جائیں تو بفضلہٖ تعالٰے وباء کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

پرانے زخم

پرانے سے پرانے اور رستے رہنے والے زخمیوں یعنی ناسور وغیرہ کے لئے ایک حصہ آگ کے پتے خشک کرکے پیس لیں اور آٹھ حصہ شہد ملا کر زخموں پر لگانا شروع کردیں انشاء اللہ مکھی پاس تک نہیں پھٹکے گی اور زخم بہت جلد مندمل ہوجائیں گے پرانی دھدر اور چنبل وغیرہ کے لئے بھی یہ علاج مفید ہے لیکن احتیاط شرط ہے۔

زہر خوردنی کا علاج

اخبارات میں ہم دن رات خواب آور گولیوں، نیلا تھوتھا اور افیون وغیرہ کے کھانے سے موت واقع ہونے کی خبریں پڑھتے رہتے ہیں۔ شہد قدرت کا وہ شاہکار ہے جس میں ہر مریض کے لئے شفاء ہے "فیہ شفاءٌ للناس"۔

شہد ہر قسم کے زہر کو جسم سے خارج کرتا ہے حرارت غریزی کو قائم رکھتا ہے اور زہر خوردہ قوت مدبرہ کو طاقت دے کر بدن سے زہر خارج کرنے میں مدد دیتا ہے بار بار شہد چاٹنے یا پانی میں حل کرکے پلاتے رہنے سے ہر قسم کا زہر قے کے ذریعے خارج ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ جس وقت معدہ زہر کے اثرات سے بالکل پاک ہوجاتا ہے تو قے خود بخود

بند ہو جاتی ہے۔

زہریلے جانوروں کے کاٹے کا علاج

بھڑ کے کاٹے ہوئے پر شہد لگانے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے اور ورم نہیں ہونے پاتا۔ باؤلے کتے کے کاٹے کا علاج یہ ہے کہ مریض کو صبح وشام ایک بڑا چمچہ شہد چند روز تک کھلانے سے بفضلہ تعالٰی مریض کو ہلکاؤ نہیں ہوتا۔ زخموں پر بھی شہد ہی لگائیں جلد شفاء ہوئی۔

سانپ کے ڈسے مریض کو فوراً دو چھٹانک شہد پلا کر بعد میں ریٹھے کا چھلکا آدھ چھٹانک سیر بھر پانی میں جوش دے کر پیالی بھر بار بار پلائیں۔ جب مریض خود کہے کہ یہ پانی کڑوا ہے تو جان لیں کہ زہر کا اثر ختم ہو گیا ہے اور قے ہونے سے سانپ کا زہر خارج ہو گیا ہے۔ اب پانی پلانا بند کر دیں اور طاقت بحال کرنے کیلئے چمچہ بھر شہد چند روز تک چٹاتے رہیں۔

بچھو کاٹے کا علاج

خدا تعالٰی محفوظ کے ڈسنے سے بہت تیز درد کی لہریں اور کرنٹ پریشان کرتی ہیں تھوم یعنی لہسن کی توریاں کوٹ کر برابر وزن شہد ملا کر ایک انگشت بھر کر دو چار دفعہ دن میں چٹانے سے درد میں کمی اور مریض کو سکون ہو جاتا ہے۔ ڈنگ کے مقام پر بھی شہد ہی لگائیں۔

کلہاڑی، برچھی یا تلوار کا زخم

ایسا زخم لگتے ہی ململ کا کپڑا ابقدر زخم شہد میں لت پت کر کے فوراً زخم پر لگا دیں۔

زخم بہت جلد بھر جائے گا۔

زخم پھوڑا، پھنسی یا چوٹ، بدن کے کسی بھی حصہ میں ہو تو شہد کا پھایہ لگا کر پٹی باندھ دیں آرام ہوگا۔

آگ سے جلنا

آگ سے جلی جگہ پر جتنا جلد ممکن ہو شہد لیپ کر دیں ان شاء اللہ تعالیٰ نہ چھالا اٹھے گا نہ زخم ہوگا۔

بواسیر اور درد نقرس کا غذائی علاج

التین کے نام سے قرآن مجید میں ۹۵ نمبر کی ایک سورۃ بھی ہے۔انجیر کا ذکر انجیل میں بھی متعدد مقامات پر آیا ہے۔مثلاً یرمیاہ باب ۲۴ نیز متی باب ۲۱ وغیرہ۔انجیر پھل اور غذا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور بطور دوا بھی ملک شام اور فلسطین میں اس کے درخت بکثرت ہوتے ہیں ۔ اور اہل شام کے لئے ایک منفعت بخش پیداوار کی حیثیت رکھتے ہیں۔

حضور ختمی مرتبت ﷺ نے انجیر کو جنت کا پھل اور نقروس و بواسیر دو بیماریوں کا علاج بیان فرمایا ہے۔نقرس چھوٹے جوڑوں کے درد کو کہتے ہیں جو شدید تکلیف دہ ہوتا ہے اسے داء المفاصل (Gout) بھی کہا جاتا ہے۔بواسیر دو قسم کی ہوتی ہے۔خونی اور بادی۔ کیا اچھا ہو کہ ہمارے اطبا اور ڈاکٹر اس ضمن میں تحقیق و کاوش سے کام لے کر دکھی دنیا کو حضور ﷺ کے معالجات سے سکھ پہنچانے کا ذریعہ بنیں۔

اَھدَی الی النّبی ﷺ طبق من تین فقال لاصحا به کلو، فلو قلت ان فا کھة نزلت من الجنة بلا عجم لقلت ھی التّین وانه یذھب بالبواسیر وینفع النقرس

حضرت رسول اللہ ﷺ کے پاس انجیروں کا ایک تھال بطور تحفہ آیا۔آپ نے

اپنے صحابہؓ سے فرمایا، کھاؤ، اگر میں کہتا کہ جنت سے ایک کھانا آیا ہے تو میں کہتا ہوں یہ انجیر ہیں۔ یہ بواسیر کو دور کرتے ہیں اور درد نقرس کے لئے نافع ہیں۔

(مشکوٰۃ شریف)

انجیر ایک بین الاقوامی پھل ہے جو کھانے میں بے حد لذیذ اور غذائی اور دوائی اجزاء کا نادر مجموعہ ہے عوام اسے پھگوڑی عربی میں تین اور انگریزی میں فگ کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ یہ جنت کا پھل ہے قرآن حکیم میں اس کے شفا بخش اثرات کی وجہ سے اس کا تذکرہ فرمایا گیا ہے۔ انجیر، سیاہ زرد اور سفید رنگ کی مختلف ملکوں میں پائی جاتی ہے۔ پنجاب کے علاقے میں سیاہ، کابلی، زرد اور کیلیفورنیا کی انجیر سفید ہوتی ہے اس سستے غذائی پھل کی پیداوار میں قدرت نے بہت فراخدلی سے کام لیا ہے۔

باغوں میں اس کا پودا لگانے کا صدیوں سے یونانی حکیموں نے رواج دیا ہوا ہے۔ جنگلوں میں خود بخود اس کا پودا پیدا ہو جاتا ہے۔ جنگلی انجیر کا پھل باغ سے تیز ہوتا ہے اس کے پختہ پھل میں ساٹھ فیصد گلوکوز ہوتی ہے۔ جس کے فوائد بازار میں بکنے والی گلوکوز سے کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔ بقراط حکیم نے سب سے پہلے اس شفائی پھل کو دنیا کے سامنے پیش کیا۔ سیاہ انجیر جس میں پانی زیادہ ہوتا ہے۔ اور ہمارے بازاروں میں ماہ مئی میں فروخت ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ پانی کے زیادہ اجزاء ہونے کے باعث جلد خراب ہو جاتی ہے۔ اور اسے محفوظ ذخیرہ کرنے کا انتظام نہیں، زرد اور سفید قسم خشک کر کے بازاروں میں فروخت کے لئے سپلائی کی جاتی ہے۔

قدرت نے اس میں شکر کے علاوہ گوشت بنانیوالے اور روغنی اجزا بھی سمودے ہیں پانی اور معدنی نمکیات کا یہ خزانہ ہے فولاد، فاسفورس، تانبہ، کیلشیم، سوڈیم آئیوڈین اور کیروٹین بھی اس میں شامل ہیں۔ وٹامنز اے بی اور ڈی اس کے حصے میں آئے ہیں

خالص خون پیدا کرنے کے لئے شاید اس سے سستی غذا ہمیں نہ مل سکے بدن کے سرخ و سفید بنانے، کمر مضبوط کرنے، بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے لئے قوت مدافعت پیدا کر کے اور دائمی قبض دور کرنے کے لئے یہ بے مثل غذا اور دوا ہے صدیوں سے پرانے حکیم کمزوروں، کمی خون والوں، دماغی اوا عصابی تھکن محسوس کرنے والوں کو اس سستے غذائیت سے بھرپور پھل کو استعمال کرنے کا مشورہ دے رہے ہیں۔

آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک اس کا ناشتہ کرنا کافی خون پیدا کرنے کے علاوہ ہاضمہ درست معدہ ہلکا اور آنتیں صاف کر دیتا ہے۔ کمی بھوک والے اس کا ناشتہ کر کے اپنی بھوک بڑھا سکتے ہیں اس کا مزاج گرم اور تر ہے۔

معدہ اسے ڈیڑھ دو گھنٹے میں ہضم کر لیتا ہے ایک پاؤ انجیر میں دو ہلکی روٹیوں کے برابر غذائیت اور چار انڈوں کے برابر خون ہوتا ہے۔ بڑھتی ہوئی تلی (سپلین) کو اصلی حالت پر لانے کے لئے روزانہ چند روز ایک چھٹانک تک صبح کے وقت انجیر کھا کر دیسی سرکہ سے بنی ہوئی سکنجبین تین تولے عرق مکو اور عرق بادیان پانچ پانچ تولے ملا کر استعمال کرنا اور شام کے وقت کشتہ فولاد دو رتی نوشادر ٹھیکری والا ایک سے چار رتی تک کھانا مفید ہے بڑھے ہوئے جگر کو درست کرنے کے لئے اس طرح صبح انجیر کھا کر شام کے وقت شربت بزوری تین تولے عرق کاسنی دس تولہ، عرق بادیان پانچ تولہ کے ساتھ کشتہ فولاد ایک سے چار رتی اور ریوند چینی باریک کی ہوئی دو سے چھ رتی تک ملا کر کھانا دو تین ہفتوں میں بفضل خدا جگر کو درست کر دیتا ہے۔

قوت یادداشت بڑھانے اور دماغی کمزوری دور کرنے کے لئے اس کا ناشتہ کر کے مغز بادام سات سے اکیس عدد مغز اخروٹ ایک سے تین عدد اور چھوٹی الائچی ایک سے پانچ دانے تک بطور سردائی پانی میں گھوٹ چھان کر میٹھا ملا کر پینا حافظہ مضبوط بنا دیتا ہے۔

تازہ انجیر توڑنے پر جو دودھ نکلتا ہے۔ اگر اسے اکھٹا کر کے روزانہ دو سے پانچ قطرہ تک برص (سفید داغ) چنبل اور ایگزیما پر لگائیں تو انشاءاللہ چند روز میں اس جگہ خراش ہو کر جلد صاف ہو جائے گی ۔اس کے بعد روغن نارجیل لگائیں گلٹیوں پر اس کا دودھ لگاتے رہنے سے غدودیں آہستہ آہستہ زائل ہو جاتی ہیں۔

انجیر میں قدرت نے زہریلے اثرات دور کرنے کی بھی خاصیت رکھی ہے آج کل ایٹمی دور میں جبکہ زہریلی دواؤں اور گیسوں کا استعمال عام ہو رہا ہے انجیر کھا کر ڈیڑھ سے چھ ماشے تک کلونجی پیس کر پھانک لینا زہریلے اثرات سے محفوظ رکھتا بلغمی کھانسی، فالج ،چھوٹے بڑے جوڑوں کی درد، بدن سن ہونے اور مرگی کے مریضوں کو اس پھل کو استعمال کر کے فائدہ حاصل کرنا چاہیے۔ انجیر کھانے سے بعض نازک مزاجوں کی زبان پر خراش ہو جاتی ہے پانی میں بھگو کر استعمال کرنے سے اس کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

غصہ دور کرنے کا غذائی علاج

معلوم ہونا چاہئے کہ غصہ بھی امراض کی نشانیوں میں سے ایک نشانی ہے۔ اس سے خود اپنے آپ کو نقصان ہو جاتا ہے اور دوسرے کو بھی غصہ پیدا ہوتا ہے۔ صفرا کے جوش سے بعض مرتبہ اس کی زیادتی سے روح اور حرارت غریزی باہر آجاتی ہے اور اس کی وجہ سے بخار، دردسر، خفقان، غشی اور ان کے علاوہ طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہے اور بعض دفعہ یہاں تک نوبت پہنچ جاتی ہے کہ مریض کفریہ کلمات زبان سے نکالنے لگتا ہے۔ ایسے شخص کی عزت اور وقار لوگوں کی نظروں میں کم ہو جاتا ہے اور ایسے شخص کے دشمن بہت ہوتے ہیں اور دوست کم، غصہ سے حسد، کینہ اور بغض وعداوت جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں ایسے شخص کو اگر قدرت حاصل ہو تو دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور اگر قدرت نہ ہو تو وہ خود اپنی ہی جان کو ہلاک کرتا ہے۔

مثل مشہور ہے کہ قہر درویش بر جان درویش۔ گالیاں دینے لگتا ہے۔ اپنے کپڑے پھاڑ ڈالتا ہے۔ اور کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ خودکشی کی کوشش کرتا ہے۔ اسی لئے آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا اے لوگو! غصہ وہ چنگاری ہے جو آدمیوں کے دلوں میں سلگائی جاتی ہے۔ اور غصہ کے آگ ہونے کی دلیل یہ ہے کہ غصہ کی حالت میں آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور گردن کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ رنگ متغیر ہو جاتا ہے اور پورا جسم

جوش میں آجاتا ہے۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ غصہ ایک آگ ہے جو دل میں پیدا ہوتی ہے لیکن پھر بدن پر ظاہر ہوتی ہے۔ اس لئے انسان کو چاہئے حتی الامکان ٹھنڈے پانی سے وضو کرلے یہ علاج طب یونانی کے بھی موافق ہے۔ چنانچہ حکیم علی شیرازی، قانون کی شرح میں لکھتے ہیں کہ غصہ کی حالت میں روح اور حرارت غریزی انسان کی حرکت میں ہوتی ہے ایسے وقت ٹھنڈا پانی پینے اور بدن پر ڈالنے سے مکمل نفع حاصل ہوتا ہے، دوسرا علاج یہ ہے کہ غصہ کے وقت آدمی اگر کھڑا ہے تو بیٹھ جائے اور بیٹھا ہے تو لیٹ جائے۔

لیٹ جانے سے آنحضرت ﷺ کی مراد یہ ہے کہ آدمی عاجزی کرنے لگے اور اپنے نفس کو سمجھائے کہ تو مٹی سے پیدا ہوا ہے، پھر آگ سے کیوں کھیلتا ہے۔ زمین کو دیکھ کر اس پر پیشاب پاخانہ کرتے اور گندگی ڈالتے ہیں اور زمین ہر چیز کو برداشت کرتی ہے۔ تجھے بھی چاہئے کہ تو جس چیز سے بنا ہے (یعنی مٹی سے) اسی کی حرص کر، تجھے آگ سے کیا کام، کیونکہ یہ آگ ہی تھی جس نے شیطان کو کافر اور راندہ درگاہ کیا۔

اور تیسرا علاج حضور ﷺ نے یہ بتایا کہ غصہ کے وقت خداوند تعالیٰ کو یاد کرے اور اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم پڑھے۔ کیونکہ غصہ کرنا شیطان کی عادت ہے۔ اور حضرت آدم علیہ السلام پر سب سے پہلے اسی نے غصہ کیا تھا، جس کی وجہ سے اس حال کو پہنچا۔ اس واقعہ سے عبرت حاصل کرکے غصہ کو دور کرے۔ اور یہ جو فرمایا گیا ہے کہ خدا کو یاد کرے، اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے نفس کو سمجھائے کہ تو دن بھر خدا کی نافرمانی اور گناہ کرتا رہتا ہے اور خدا تعالیٰ باوجود ہر قسم کی قدرت کے معاف کرتے رہتے ہیں۔ اور تو تو عاجز ترین مخلوق ہے، تجھے بھی چاہئے کہ ہر وقت عفو کیا کرے تاکہ قیامت کے دن تیرے گناہ معاف ہوجائیں۔

غصے کا اظہار ضبط نفس کی کمی کے مترادف ہے اور اسے برا ہی سمجھا جاتا ہے لیکن حقیقتاً غصہ ایک جذباتی ہتھیار ہے جو اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ غصے کا اظہار کرنے والے شخص کا ماحول پریشان کن ہے۔

ایک ماہر نفسیات کے کہنے کے مطابق بیماریوں کی ایک بڑی تعداد کا انحصار اس بات پر نہیں کہ مریض نے کیا کھایا ہے بلکہ اس چیز پر ہے کہ مریض کو کیا چیز کھائے جا رہی ہے طبی ماہرین نفسیات دانوں کے اس تجزیے سے بڑی حد تک متفق ہیں کہ ہمارے جذبات ہی ہمیں بیمار کرتے ہیں۔

قدرت نے ہمیں جذبات اس لئے عطاء کئے ہیں کہ انہیں صحت مند طریقے سے استعمال کریں لیکن اگر وہ قابو سے باہر ہو جائیں تو پھر ہمارا ذہنی اور جسمانی نظام اس سے متاثر ہونے لگتا ہے ہمارے بعض جذبات جیسے رنجیدہ ہونا یا آنسو بہانے کی صلاحیت ایک حفاظتی دریچے ہیں جو ذہنی دباؤ کے وقت کھل کر اس میں کمی پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں غصہ بھی ایسی ہی ایک کیفیت کا نام ہے۔

ایک ایسے شادی شدہ جوڑے کی مثال لیں جو خوش وخرم ازدواجی زندگی بسر کر رہا ہے یا پھر دو ایسے دوست جن کے اندر بہت زیادہ ہم آہنگی ہے فرض کریں کہ کسی مسئلے پر ان کا ٹکراؤ ہو جاتا ہے اور ایک دوسرے سے بحث کرنے لگتے ہیں اس کا کیا نتیجہ برآمد ہوتا ہے غصے کے باعث ان کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے خون میں ایڈری نیلین کا اضافہ ہو جاتا ہے جسم کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں چہرے سرخ ہونے لگتے ہیں اور آوازیں بلند ہو جاتی ہیں لیکن دل کی بھڑاس نکالنے کے بعد ان کے سینے ہلکے ہو جاتے ہیں اور جذبات میں ٹھنڈک آ جاتی ہے وہ پرسکون ہو جاتے ہیں اور طبیعت بہتر معلوم ہونے لگتی ہے بعض اوقات ہم ایسی کیفیت کو دل کا بخار نکال لینا بھی کہتے ہیں۔ لیکن فرض کریں کہ وہ اپنے جذبات کا اظہار

نہیں کرتے اور دل ہی دل میں شبہات جنم لینے لگتے ہیں جو وقت کے ساتھ قوی ہوتے جاتے ہیں ایسی حالت میں بہت جلد وہ ذہنی ٹینشن کا شکار ہو جائیں گے خوش مزاجی کے پردے میں چھپا لینے سے غصہ ایک تیز ہتھیار کی شکل اختیار کر لیتا ہے ایسی صورت میں دونوں ہی افراد مظلومیت کا شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ کہ غصہ ایسی کیفیت ہے جو انسان کو اندر ہی اندر کھا جاتی ہے بالکل اسی طرح جیسے زنگ لوہے کو کھا جاتا ہے ہوسکتا ہے کہ اندرونی پیچ و تاب مرد کو السر کا شکار بنا دے جبکہ فریق ثانی اپنے جذبات کا اظہار نہ کر سکنے کے باعث آنسوؤں کا سہارا لے اور پھر دمہ کے دورے پڑنے لگیں ذہنی دباؤ ہمیشہ ہمارے جسمانی نظام کے کمزور ترین حصوں پر حملہ آور ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں سب سے اچھا مشورہ یہ دیا جاتا ہے کہ غصے پر ایک رات نہ گزرنے دو اس پر عمل پیرا ہونے سے نہ جانے کتنے گھر تباہ ہونے سے بچ جاتے ہیں اور ازدواجی الجھنیں مسرت میں بدل جاتی ہیں قرون وسطی کے ایک یورپی فلسفی نے کیا خوب کہا کہ غصے کو اپنے اوپر ایک گھنٹے تک تو طاری رہنے دو لیکن اس پر ایک رات مت گزرنے دو کیوں کہ غصے کا تواتر نفرت میں تبدیل ہو جاتا ہے ایسا غصہ جائز نہیں جس پر دو دن گزر جائیں۔ اسی طرح آنحضرت ﷺ کا بھی ارشاد ہے کہ غصہ میں کسی سے ایک دن سے زیادہ قطع کلامی جائز نہیں ہے۔ غصہ ایک خوفناک علامت ہے جو ہمارے وجود پر طاری ہو جاتی ہے ہمیں ہلا کر رکھ دیتی ہے اور ہم پر دہشت طاری کر دیتی ہے۔ غصہ ایک ذہین اور ہوش مند انسان کو وحشی اور پاگل بنا دیتا ہے۔ اسے اچھے برے کی تمیز باقی نہیں رہتی قتل کے اکثر کیسوں میں قاتل انتہائی اشتعال کے عالم میں پہنچ جاتا ہے غصے کو عارضی پاگل پن سے تشبیہ دی جاتی ہے جس کے دوران قاتل ہوش سے بیگانہ ہو جاتا ہے اور اسے اپنے آپ پر کنٹرول نہیں رہتا۔

روز مرہ کی زندگی میں غصہ آنے کے بعد ہم چیخ و پکار کرنے لگتے ہیں چیزیں اٹھا کر پھینکتے ہیں اور عموماً انتہائی نفرت انگیز قسم کا برتاؤ کرتے ہیں پھر چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور ہم اپنی شخصیت کا تاریک پہلو اجاگر کر دیتے ہیں غصہ اتر جانے کے بعد اپنی حماقت کا احساس ہوتا ہے اور دوبارہ غصہ نہ کرنے کا عہد کرتے ہیں لیکن کچھ عرصے بعد ایک مرتبہ اسی کیفیت سے گزرتا محسوس کرنے لگتے ہیں۔

غصے کا دبا لینا مسئلہ کا حل نہیں اس صورت حال کے لئے ایک طرح سے اچھا بھی ہے جو ہمیں اس میں مبتلا کرتا ہے تاہم اہم بات یہ ہے کہ ہمیں اس کا احساس ہونا چاہئے کہ غصے کی حالت میں کس حد تک جائیں اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں غصے پر بھی کنٹرول حاصل ہونا چاہئے۔

غصے میں آپے سے باہر ہو جانے والے لوگ ناپختہ شعور کے مالک ہوتے ہیں اس کے برعکس ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو نہ صرف اپنے غصے سے ڈرتے ہیں بلکہ دوسروں کو غصے میں آتے دیکھ کر بھی خوفزدہ ہو جاتے ہیں ایک خاتون نے اپنی مثال دیتے ہوئے وضاحت کی کہ اگر کوئی مجھ پر غصہ کرتا ہے لیکن جواب میں میں بہت سہولت کے ساتھ اسے سمجھاتی ہوں یا پھر میں خاموش رہتی ہوں لیکن اس سے اس کا غصہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔ میں بعض اوقات سوچتی ہوں کہ میری فطرت ایسی کیوں ہے میں بچپن سے ہی حلیم الطبع تھی اور بھائی بہنوں کے جھگڑوں سے ہمیشہ الگ تھلگ رہا کرتی تھی لیکن مجھے یاد ہے کہ والد بہت تیز مزاج تھے غصہ آنے پر وہ آسمان سر پر اٹھا لیا کرتے تھے اور ہم لوگ خوفزدہ ہو کر دبک جایا کرتے اس غصے نے میری نگاہوں میں ان کی عزت کم کر دی اور مجھے ان سے نفرت محسوس ہونے لگی شوہر کا کہنا ہے کہ باپ کے غصے نے میرے اندر ایک خوف طاری کر دیا ہے جس کے باعث میں اپنے جذبات کا اظہار کرتے ڈرتی ہوں لیکن میں

کوشش کے باوجود غصہ نہیں کر پاتی۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ خاتون مردہ خون کی مالک ہے بلکہ ماہرین نفسیات کے الفاظ میں اس کے غصہ آنے کی حدود بہت ہی زیادہ ہیں اگر ہم دوسروں کے مقابلے میں زیادہ امن پسند ہیں تو ہمیں اپنے آپ کو کوئی انوکھی شے نہ سمجھنا چاہئے ہمیں اپنے دل کا بخار صرف اسی وقت نکالنا چاہئے جب وہ محسوس ہو رہا ہو آج کی دنیا میں ہم ایسے افراد سے گھرے ہوئے ہیں جو ہر وقت ہمیں پاگل بناتے رہتے ہیں۔ سروس کاؤنٹر پر بدلحاظ ملازم، ٹیکسی ڈرائیوروں کی بدتمیزی سیلز مین کی زبان درازی غیر ذمہ دار سرکاری ملازم جو عوام کی خدمت کرنا اپنی بے عزتی سمجھتے ہیں بے ایمان دکاندار ان جیسے نہ جانے کتنے اور یہ لوگ ہمارا خون کھولاتے رہتے ہیں لیکن ہم میں سے بیشتر ان کی بدتمیزیوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں کیونکہ ہم ان کی سطح تک نیچے نہیں گرنا چاہتے تاہم ایسے مواقع پر غصہ تو آتا ہی ہے کیا وجہ ہے کہ ہم میں سے بہت کم اس کا اظہار کرتے ہیں ہم اپنے غصے کو ضبط کر کے وہاں سے ٹل جانے کو ہی بہتر سمجھتے ہیں کیونکہ ہم اس کے جواب میں ان کی طرف سے ہونے والی متوقع بدتمیزی سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کے کہنے کے مطابق غصے کو دبانا ایک عجیب سی صفت ہے ہم اسے استعمال اس لئے کرتے ہیں کہ دوسروں کی طرف سے متوقع ردعمل سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں یا پھر یہ سوچتے ہیں کہ غصہ کرنے کی صورت میں مجمع کے کسی فرد کی ہمیں تائید حاصل نہیں ہوگی اور دشمن سے ہمیں تن تنہا ہی مقابلہ کرنا پڑے گا غصے کو اس وقت بھی دباتے ہیں جب ہمیں یہ خوف ہوتا ہے کہ ہم اپنے کسی چاہنے والے کی محبت سے محروم ہو جائیں گے ہم ڈرتے ہے کہ کہیں وہ شخص ہم سے روٹھ کر الگ نہ ہو جائے غصہ اس وقت بھی دباتے ہیں جب ہمیں مد مقابل کی طرف سے کسی جسمانی حملے کا خوف ہو۔ اس لئے ایسی صورت

میں ہمیں نبی اکرم ﷺ کے مشورے کے مطابق اپنے اوپر پانی ڈال لینا چاہئے خواہ وہ وضو کی صورت میں ہو یا غسل کی صورت میں۔

ایک نفسیات دان کے کہنے کے مطابق عموماً جس شخص کو جسمانی حملہ کا خوف ہو وہ خود اپنے اندر غصے کی آگ سے جل رہا ہوتا ہے لیکن وہ اپنی اسی کیفیت کو مدمقابل کے اندر بھی وہی کیفیت محسوس کرنے لگتا ہے اور پھر خوفزدہ ہو جاتا ہے۔

غصے کی کیفیت ایک نارمل حالت ہے اور ہمیں اسے نارمل ہی سمجھنا چاہئے غصے کے اظہار کی آرزو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب دل میں یہ خیال آئے کہ اپنے چاہنے والوں پر غصہ کرنا درست ،اور ضروری ہے ایک معمر خاتون کا خیال ہے کہ بچوں کی پرورش کے بارے میں نظریات کس تیزی سے تبدیل ہو رہے ہیں اپنی جوانی میں اس نے ایسے بہت سے لیکچر سنے تھے جن میں اس بات پر زور دیا جاتا تھا کہ غصے کی حالت میں بچے کو کبھی نہ مارو لیکن آج یہ نظریہ پیش کیا جا رہا ہے کہ بچے کو مارنا ہی نہیں چاہئے لیکن میرے نزدیک اگر ماں یہ سمجھتی ہے کہ بچے کو مارنا اس کی بہتری کے لئے ضروری ہے تو پھر ایسا کرتے وقت اسے احساس جرم ہرگز نہیں محسوس کرنا چاہئے اگر انسان کو اپنے غصے کا بخوبی احساس ہو جائے تو پھر وہ اسے آسانی سے کنٹرول کر سکتا ہے اور اس کا ایک مناسب حد تک اظہار بھی۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم اپنا غصہ کسی ایسے شخص پر اتار دیتے ہیں جو قطعی معصوم ہوتا ہے اور وہ غصے کا سبب بھی نہیں ہوتا مثلاً اگر کسی آدمی کو آفس میں اپنے پاس کی کوئی حرکت بری لگتی ہے تو وہ اس پر غصے کا اظہار نہیں کر سکتا۔اس کے برعکس وہ کھولتا ہوا گھر جاتا ہے اور اپنی بے زبان بیوی پر سارا غصہ اتار دیتا ہے اگر بیوی اس کا غصہ خاموشی سے برداشت کر لے اور کسی ردعمل کا اظہار نہ کرے تو وہ آدمی پرسکون ہو جاتا ہے لیکن اگر وہ غصے کا جواب غصے سے دیتی ہے تو پھر ان کے گھر میں روزانہ جنگ کا منظر دکھائی دے گا۔

ایسا شخص اگر یہ محسوس کر لے کہ اس کا غصہ بے جا ہے تو صورت حال بہتر ہو سکتی ہے اور بے جا غصہ ہمیشہ زیادتی پر مبنی ہوتا ہے کیونکہ جس پر وہ اتارا جاتا ہے وہ بے قصور ہوتا ہے اور پھر اس کا کوئی فائدہ بھی تو نہیں کیونکہ گھر پر غصہ اتارنے سے آفس کی صورتحال بہتر تو نہیں ہو سکتی۔

بے جا غصہ ہمیشہ غیر منطقی، خلاف عقل اور اپنے آپ کو تباہ کرنے کے مترادف ہے میرے مطب میں ایک خاتون نے اعتراف کرتے ہوئے بتایا کہ ایک مرتبہ اسے اپنے شوہر کے بار بار طنز کرنے پر اس قدر غصہ آیا کہ وہ گھر سے نکل گئی اور وہ رات اس نے کہیں اور گزاری قدرتی طور پر ان کی ازدواجی زندگی زیادہ دنوں تک پائیدار نہ ہو سکی۔

ہمیں ایسے افراد سے بھی واسطہ پڑتا رہتا ہے جو ایسی باتوں پر غصے کو حق بجانب سمجھتے ہیں جو ان کی نظروں میں غلط ہیں۔ لیکن یہ غصہ کسی طرح بھی درست نہیں سمجھا جا سکتا۔ یہ غصہ اقتدار کے کھیل کا ایک حصہ نہیں ہے۔ جس میں ہم دوسروں پر برتری حاصل کرنے کی کوشش میں غصہ کر کے ان کو یہ تاثر دینا چاہتے ہیں کہ یہ غصہ ہماری صداقت کا مظہر ہے اور اسی لئے ہم حق بجانب ہیں۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ صحیح بات پہ طیش میں آجانے سے انسان کی دوسری ناپسندیدہ خصوصیات پر پردہ پڑ جاتا ہے جیسے حسد و جلن وغیرہ۔

میرے پڑوس میں ایک شریف خاندان قیام پذیر تھا جس کی دو جوان بیٹیاں تھیں اور جو شادی کی عمر پار کر چکی تھیں بڑی لڑکی شہلا معمولی صورت شکل کی تھی اور وقت گزاری کے لئے اس نے اپنے کو مذہبی شعائر میں مصروف کر لیا تھا۔ وہ زیادہ وقت عبادت میں گزارا کرتی چھوٹی بیٹی سارہ خوبصورت اور خوش مزاج تھی گھومنے پھرنے اور سیر و تفریح کی شوقین تھی ایم ایس سی کرنے کے بعد اس نے کسی لیبارٹری میں ملازمت کر لی تھی پارٹیوں میں شرکت کرتی اور دوست احباب کے ساتھ گھوما پھرا کرتی۔

بڑی بہن چھوٹی پر ہر وقت تنقید کرتی رہتی اسے وقت پر گھر آنے کو کہتی دوستوں کے ساتھ گھومنے پھرنے پر اعتراض کرتی لیکن چھوٹی ان باتوں کو خاطر میں نہ لاتی اور ہنس کر ٹال دیا کرتی بڑی نے فتوٰی صادر کر دیا کہ چھوٹی بہن کسی کام کی نہیں رہی اور خاندان کے لئے شرمندگی کا باعث بنے گی ایک روز سارہ گھر واپس نہیں آئی اسے اپنی لیبارٹری میں کام کرنے والا کوئی لڑکا پسند آ گیا اور ان دونوں نے سول میرج کر لی کیوں کہ سارہ کو علم تھا کہ لڑکے کی کم حیثیت کے باعث گھر والے اسے شادی کی اجازت ہرگز نہیں دیں گے شہلا نے بڑے فخریہ انداز میں ہر ایک کو بتایا کہ اس کی پیشن گوئی صحیح ثابت ہوئی اس نے نہ صرف خود اپنی بہن سے ترک تعلق کر لیا بلکہ والدین پر بھی سارہ سے ملنے پر پابندی عائد کر دی۔

سارہ کے ہاں بیٹے کی ولادت ہوئی بوڑھے والدین سے صبر نہ ہو سکا اور وہ شہلا سے چھپ چھپ کر اس سے ملنے لگے جاتے وقت اپنے نواسے کیلئے کھلونے اور کپڑوں کی گھٹڑیاں لے جانا نہ بھولتے کیا شہلا واقعی سارہ کے کردار پر شبہ کرتی تھی یا یہ محض حسد اور جلن کے باعث تھا کیونکہ سارہ اس کے مقابلے میں نہ صرف زیادہ خوبصورت تھی بلکہ زیادہ کامیاب زندگی بھی بسر کر رہی تھی۔

اپنے غصے کی وجہ پہچان لینے کے بعد اس پر قابو پانا نسبتاً زیادہ آسان ہو جاتا ہے غصہ سے کامیابی کے ساتھ عہدہ برآں ہونے کا راز ہی اس پر کنٹرول کرنا ہے لیکن کنٹرول کا یہ مطلب بھی نہیں کہ ایک حد تک جانے کے بعد اس پر بریک لگا دیا جائے بعض حالات میں دانائی یہی ہے کہ بالکل خاموش رہا جائے چاہے صورتحال جتنی بھی نازک کیوں نہ ہو جائے اور پھر اچانک عمل شروع کر دیا جائے۔

اگر آپ یہ محسوس کریں کہ غصہ کرنے سے آپ کے لئے نقصان کا پہلو زیادہ ہے

تو محض مسکرا کر خاموش ہو جانا چاہئے یہی وہ موقع ہوتا ہے جب آپ کو نہات صبر و ضبط کے ساتھ فیصلہ کرنا پڑتا ہے چاہے اندر سے کتنے ہی پیچ و تاب کیوں نہ کھا رہے ہو مثلاً ایک خاتون نے غصے کو کنٹرول کرنے کی توجیہہ یوں پیش کی میرا باس بہت ظالم اور غیر منصف ہے دل چاہتا ہے کہ اس کے منہ پر دو چار باتیں سنا دوں لیکن پھر سوچتی ہوں کہ مجھے اس کام کا تجربہ حاصل کرنا ہے تا کہ اس سے زیادہ بہتر ملازمت مل سکے غصہ اور جذبات انسان کے نظام ہضم پر کس طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں یہ سمجھنا بہت ضروری ہے اس کیلئے قدرے تفصیلی تمہید عرض کرتا ہوں کہ

ہمارے جسم کا ہر عضو اپنی زندگی اور قوت قائم رکھنے کے لئے اس سکون سے غذاء حاصل کرتا ہے جو ہماری زندگی میں رواں دواں ہے۔ یہ غذاء جسم کے بہت سے اعضاء میں رہ کر اور مختلف تغیرات کا تختہ مشق بننے کے بعد تیار ہوتی ہے۔ آلات ہضم سب سے زیادہ قابل غور معدہ ہے اگر معدہ کا فعل اعتدال پر ہو تو تمام جسم کی حالت بہتر رہتی ہے اور اگر معدہ اپنا فعل اچھی طرح ادا کرے تو تمام جسم صالح غذا سے محروم ہو کر طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے اس لئے احادیث میں آیا ہے کہ ''معدہ بیماریوں کا گھر ہے۔''

سب سے بڑا علاج پرہیز ہے۔ چونکہ معدے کے افعال کا انتظام اور بد نظمی انسان کے اپنے اختیار میں ہے اور نہ صرف اخلاقاً بلکہ شرعاً اس پر واجب ہے کہ معدے کی نگہداشت میں تساہل نہ ہونے دے اور ایسی باتوں سے پرہیز رکھے جو معدے کے ہضم کو خراب اور اس کے فعل کو غیر منتظم کرتے ہیں۔ اس لئے بقائے صحت کے نقطۂ نظر سے ضروری ہے کہ انسان اپنے ہاتھوں اپنی زندگی خطرے میں نہ ڈالے۔

حفظ صحت کے لئے سب سے زیادہ اہم یہ ہے کہ ہر شخص سوئے ہضم کے اسباب کا خیال رکھے اور ان سے پرہیز کرے۔ جو شخص صرف بہ قدر ضرورت سادہ غذا کھائے اور

صاف وقلیل پانی پینے کا عادی ہو، اس کیلئے سوئے ہضم کے اسباب کی شناخت کچھ مشکل نہیں لیکن اکثر لوگوں کا عمل اس کے برعکس ہے۔ وہ کھانے پینے میں بڑے تکلفات اور خوش خوری کے عادی ہیں۔ طرح طرح کی چٹپٹی غذائیں کھانے اور قسم قسم کے مشروبات کے چٹخارے لینے کا انہیں شوق ہے اس لئے اپنی بدہضمی کے اسباب کبھی ان کی سمجھ میں نہیں آسکتے۔

ہاضمے کو تباہ کرنے والے بڑے اسباب یہ ہیں: ۱۔ نشہ اور چٹپٹی چیزوں کا استعمال ۲۔ تمباکو نوشی ۔ ۳۔ برے تاثرات مثلاً غصہ وحسد اور غم وفکر میں مبتلا رہنا۔ ۴۔ کھانے کے بعد جنسی مقاربت۔ ۵۔ کھانے کے بعد شدید محنت ومشقت کا کام کرنا۔ ۶۔ کھانے کے بعد فوراً سو جانا۔ ۷۔ کھانا ہضم ہونے سے پہلے کچھ کھالینا۔ ۸۔ اپنے آپ کو خوش خوری کے حوالے کر دینا۔

نشے سے نظام ہضم کے اعصاب وعضلات سست پڑ جاتے ہیں اور یہ خرابی معدے اور آنتوں کے فعل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ عصارہ معدیہ جو ہضم کا بہترین ذریعہ ہے ضائع ہو جاتا ہے اور نفخ شکم کی شکایت جان کا جنجال بن جاتی ہے۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ شراب تیز اور چٹپٹی چیزوں کے استعمال سے معدے کے غدود سے بہ کثرت عصارہ خارج ہوتا رہتا ہے اور ضرورت کے وقت غذا ہضم کرنے کیلئے یا تو اس عصارے کا کچھ بھی حصہ منہ میں نہیں رہتا اور اگر تھوڑا بہت رہتا بھی ہے تو وہ کھانے کی معمولی تحریک کے زیر اثر معدے سے نکلتا نہیں، اس لئے کہ وہ تیز مسالوں اور ذائقہ دار لوازم کی تحریک سے خارج ہونے کا عادی ہوتا ہے، چنانچہ کھانا خاطر خواہ ہضم نہیں ہوتا۔

تمباکو نوشی کی کثرت سے بھی اعصاب اور اعضائے جسم میں سستی اور کمزوری لاحق ہوتی ہے جس کے نتیجے میں معدہ بھی سست ہو کر حرکت سے معذور ہو جاتا ہے اور کھانا ہضم

نہیں کرسکتا غذا بڑی دیر تک ہضم ہوئے بغیر معدے میں پڑی رہتی ہے اور اس کے سڑ جانے سے کسی طرح کے گندے مواد پیدا ہو جاتے ہیں جو آنتوں میں جا کر گڑ گڑاہت پیدا کرتے ہیں۔

سخت گرم چیز کھانے سے کیوں منہ جلتا ہے؟ اس لئے اکثر چبائے بغیر اسے نگلنا پڑتا ہے جس سے ایک تو وہ کھانا بغیر باریک ہوئے معدے میں چلا جاتا ہے، دوسرے منہ کا لعاب جو اس کے ہضم ہونے کا موجب ہے اس کے ساتھ شامل نہیں ہونے پاتا اور انجام کار معدے کو ثقل محسوس ہوتا ہے اور وہ اس کے ہضم کرنے سے عاجز آ جاتا ہے۔

سخت گرم اشیا کے استعمال کا ایک اور نقصان یہ ہے کہ زبان کی حس ذائقہ کمزور ہو جاتی ہے، چنانچہ اگر زبان آدھ منٹ، کھٹے، نمکین اور پھیکے کے درمیان تمیز نہیں کر سکتی۔

حدیث شریف میں آیا ہے کہ ''دو طعام ایسے ہیں جن میں برکت نہیں ہوتی۔ ایک چھینا ہوا طعام اور دوسرا گرم طعام'۔ یہ خدا کا بڑا فضل ہے کہ اس نے انسان کے ہاتھ میں گرم اور سرد اشیا کے احساس کی قوت رکھی ہے، چنانچہ جو گرم طعام اسکے معدے کے لئے مضر ہو اسے پہلے وہ اپنے ہاتھ سے محسوس کر سکتا ہے۔

اگر انسان کی آفرینش اور ساخت پر غور کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ وہ نفسیاتی تاثرات سے اثر پذیر ہونے کی بڑی صلاحیت رکھتا ہے یعنی یہ اسے ایک طرح کی روحانی لذت یا ذہنی اذیت پہنچاتے ہیں پہلی قسم کے تاثرات سے اس پر ایک انشراح وانبساط کی کیفیت طاری رہتی ہے۔ اسے ہم خوشی اور سرور کہتے ہیں اور دوسری قسم کے تاثرات سے تنقبض اور انقباض کی حالت عارضی ہوتی ہے اسے ہم غم اور حزن سے موسوم کرتے ہیں۔ ان دونوں حالتوں کا اثر جسم پر بھی بہ خوبی محسوس ہوتا ہے؛ چنانچہ خوشی میں اس پر سرخی پائی جاتی ہے اور غم میں زردی۔

صحت پر اثر انداز ہونے کے لحاظ سے ان تاثرات کی دو قسمیں ہیں۔ ایک تو وہ جو انسان کے نفس میں تسکین، آرام اور فراغت پیدا کرتے ہیں جیسے خوشی و کامیابی وغیرہ۔ نفس کی وساطت سے جب یہ تاثرات جسم میں در آتے ہیں تو ان سے نہ صرف امراض میں تخفیف پیدا ہوتی ہے، بلکہ عموماً شفا ہو جاتی ہے اور دوسرے وہ جن سے نفس میں تنگی، شکستگی اور ضعف پیداہ تا ہے جیسے خوف وہم غم اور ملال جسم ان کا عکس نفس سے قبول کرتا ہے اور اس میں اضطراب پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی موت کا باعث بن جاتی ہے۔

نفسیاتی تاثرات کا اثر سب سے پہلے اور سب سے زیادہ دماغ پر پڑتا ہے جس کی وجہ سے وہ اپنا فعل معمولی سے زیادہ کرنے لگتا ہے جو بہت سے جسمانی مصالح کے ضائع اور ناکارہ ہو جانے کا موجب ہے بالآخر اس کا نتیجہ یا تو تمام نظام عصبی کو بھگتنا پڑتا ہے یا کوئی خاص عضو جس کے پٹھے دماغ سے نکلتے ہیں اس کا نشانہ بن کر رہتا ہے، اس لئے دماغ تمام جسم کا بادشاہ ہے۔ جس کی بھلائی برائی سب اس کی طرف آتی ہے۔ الغرض یہ تاثر دماغ پر پڑتا ہے تو اس کی وساطت سے دوران خون، تنفس اور ہضم میں بطور خاص فتور پڑ جاتا ہے۔

پہلا تاثر دماغ کا ہوتا ہے اس سے بعض اوقات دماغ میں مختلف امراض مثلاً سدہ، دماغ، مرگی، سکتہ وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں کبھی اس سے خون بگڑ جاتا ہے اور اس کے رقیق ہو جانے سے وہ قوت زائل ہو جاتی ہے جو بدن کا تغذیہ کر کے اسے طاقت دیتی ہے اور کبھی خون کے اجزا میں فتور آ جاتا ہے اور انجام کار جسم کے تمام سیال مادے فاسد ہو جاتے ہیں؛ چنانچہ ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ کسی بچے والی عورت پر جب کوئی نفسیاتی تاثر، غم وغصہ، خوف وغیرہ غالب ہوتا ہے تو اس کا دودھ بگڑ جاتا ہے۔ یہ دودھ جب وہ بچے کو پلاتی ہے تو اسے نہ صرف سخت نقصان پہنچتا ہے بلکہ دودھ کبھی کبھی زہر کا کام بھی کر جاتا ہے۔ اس

زہریلے دودھ کے متعلق ہمیں یہ علم کم ہوتا ہے کہ یہ غصہ نفسیاتی تاثرات سے بگڑا ہے بلکہ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ سوئے ہضم معدے کی خرابی اور کھانے پینے میں بدپرہیزی اس کا سبب ہے۔ اگر بچے کی ماں نازک مزاج اور زود رنج ہو تو وہ معمولی تاثر سے اپنی عصبی اور عضلاتی قوت کو بہ افراط خرچ کرے گی، اس لئے اس کا دودھ بچے کی غذ کے لئے بالخصوص پیدا نہ ہوگا، کیونکہ اس کے دانت پیدا ہونے کا جوجز و دودھ میں ہوتا ہے، وہ نفسیاتی تاثرات سے جل جاتا ہے اور آخر جب بچہ بڑا ہوتا ہے تو اس کا جسم ضعیف و نحیف اور اس کے دانت کمزور ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس کے اخلاق و عادات بھی اپنی ماں کے اخلاق و عادات کی طرح خراب اور طبیعت ماں کی طبیعت کی طرح زود رنج ہو جاتی ہے۔

وہ جو پرانے لوگ کہا کرتے ہیں کہ جب انسان کی برافروختگی بعض حیوانات کی برافروختگی تک پہنچ جائے تو اس کا خون بگڑ جاتا اور لعاب زہر ہو جاتا ہے، وہ بھی اسی قبیل سے ہے۔ دلیل یہ ہے کہ وہ شخص کسی جاندار کو کاٹ کھائے تو اس کا لعاب اس جاندار کو زہر آلود کر دے گا۔

اس قسم کے تاثرات کا ہضم پر جو برا اثر پڑتا ہے، اس کا ثبوت یہ ہے کہ اکثر اوقات دیکھنے میں آیا ہے کہ انتہائی خوف کے وقت انسان کا منہ خشک ہو جاتا ہے اور انسان بول نہیں سکتا۔ غصے کی کیفیت اس کے برعکس ہوتی ہے۔ یعنی یہ غدود اپنا فعل معمول سے زیادہ کرنے لگتے ہیں اور انسان کے منہ میں جھاگ آ جاتا ہے۔ یہ دونوں غیر معتدل کیفیتیں معدے کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ یہ تاثرات بالوں کی سیاہی قائم رکھنے والے مادے پر بھی برا اثر ڈالتے ہیں چنانچہ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جوانی کے دنوں میں اگر کسی پر مسلسل غم و فکر طاری رہے تو اس کے بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔

ص 327
اگلے زمانے کے لوگ کہا کرتے تھے کہ بغض اور حسد کی آگ انسان کو جلد بوڑھا

کر دیتی ہے۔ غور کیا جائے تو یہ بات بالکل ٹھیک ہے، کیونکہ غالباً بے غم کا آدمی ہمیشہ بے چین رہتا ہے۔ بے چینی، بدہضمی کا سب سے بڑا سبب ہے اور جب انسان کو غذا کم پہنچتی ہے تو وہ ضعیف و نحیف ہو کر وقت سے پہلے بڑھاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔ جن بچوں کے دل میں حسد اور بغض بھرا ہوا ہو، وہ بچپن ہی میں تیوری چڑھے اور روکھے پھیکے نظر آتے ہیں، کیونکہ یہ خصلتیں چھپائے نہیں چھپتیں، اور پیشانی سے ظاہر ہو جاتی ہیں۔

یہ تاثرات خواتین کے مخصوص ایام زچگی، بلوغ یا بڑھاپے کے وقت خطرناک امراض پیدا کر سکتے ہیں۔ مرض کی حالت یا نقاہت بعداز مرض بھی ان تاثرات سے سخت اندیشہ ہوتا ہے۔ عموماً دیکھا جاتا ہے کہ لوگوں کی اثر پذیری میں بڑا اختلاف ہے۔ بعض لوگ زیادہ حساس ہوتے ہیں بعض کم۔ یہ فرق طبائع میں اختلاف کی بنا پر ہوتا ہے بعض کی طبیعت ضعیف اور نا متحمل ہوتی ہے، بلکہ بعض تو غم سے بے قراری کی طرف طبعاً مائل ہوتے ہیں اور بعض کی یہ حالت نہیں ہوتی۔ مگر زمانے کی موجودہ رفتار کو دیکھا جائے اور لوگوں کی ان تکالیف و مصائب اور تفکرات و تاثرات پر نگاہ کی جائے جو انہیں طلب رزق اور حصول معاش میں پیش آتے ہیں تو صاف نتیجہ نکلتا ہے کہ آج کل کثرت امراض اور صحت عامہ کی خرابی کے باعث یہی امور ہیں۔ عام لوگوں کا خیال ہے کہ کثرت امراض کا سبب خارجی تاثرات ہیں۔ یہ خیال کسی حد تک درست سہی لیکن اس میں زیادہ دخل داخلی تاثرات کو ہے کہ جو جسم میں خارجی تاثرات کو قبول کرنے کی صلاحیت پیدا کر دیتے ہیں، کیونکہ بیرونی دشمن کا دخل اندرونی باغی کی سازش سے ہوا کرتا ہے۔ خصوصاً اس زمانے میں کہ انسانی ضرورتیں بہت بڑھ گئی ہیں اور لوگ آرام و آسائش کے وسائل بہ کثرت پیدا کر رہے ہیں۔ تمدن میں وسعت پیدا ہو گئی ہے جس کے نتیجہ میں لوگوں کو ان مختلف تفکرات و تجاویز کے لئے عقلی قوتوں سے بہت زیادہ کام لینا پڑتا ہے۔

ایسے لوگوں کے دو گروہ ہیں۔ایک تو وہ جو اپنی فکر کو جائز نتائج پیدا کرنے کے کام میں لاتا ہے۔ دوسرا وہ جو اس سے مکر و فریب کی صورت میں ناجائز کام لیتا ہے۔ پہلا گروہ اگر چہ دوسرے گروہ کی بہ نسبت چھوٹا ہے لیکن وہ حقیقی آسائش اور سچی خوشی حاصل کر کے خدا کی خوشنودی اور مخلوق کی ستائش کا مستحق ہوتا ہے اور دوسرا گروہ چند روز اور فانی منفعت کے لئے عام مذمت و ملامت اور قہر خداوندی کا سزاوار بنتا ہے۔غرض جس شخص کو جسمانی صحت مطلوب ہے اسے چاہئے کہ اول اپنے اخلاق کی اصلاح کرے، عقلی قوتوں کے استعمال میں افراط و تفریط سے کام نہ لے اور الںناک وسائل س بچے اور امر محال کی طلب کے درپے نہ ہو۔ جائز اور ممکن الحصول کے لئے کوشش کرے پھر جو کچھ ہاتھ آئے اسے کافی سمجھے اور دوسروں کی کامیابی و کامرانی دیکھ دیکھ کر نہ جلے اور لالچ کا بندہ نہ بنے، کہ جو لالچ کرتا ہے، محروم رہتا ہے۔ محرومی سے غمگینی پیدا ہوتی ہے اور غمگینی انسانی صحت کو بگاڑ دیتی ہے۔

رنج وحزن اور اداسی دور کرنے کا غذائی نسخہ

سفر السعادہ میں لکھا ہے کہ جب آنحضرت ﷺ کے گھر میں کسی کا یا حضرت عائشہ صدیقہؓ کا کوئی رشتہ دار مر جاتا تھا تو آپ ﷺ تلبینہ پکوایا کرتے تھے اور اس کو ثرید کے ساتھ ڈال کر فرمایا کرتے تھے کہ لوگو! اس کو کھاؤ کیونکہ اس میں شفا ہے اور حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ میں نے آنحضرت ﷺ سے سنا ہے کہ آپ فرماتے تھے کہ تلبینہ دل کی بیماری کے لئے راحت ہے اور بعض وغم کو کھو دیتا ہے۔

بعض احادیث میں ہے کہ جب آنحضرت ﷺ سے کوئی شخص یہ کہتا کہ فلاں شخص بیماری کی وجہ سے کھانا نہیں کھاتا تو آپ ﷺ فرماتے کہ مریض کو تلبینہ پلاؤ۔ قسم ہے اس ذات پاک کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے، تنبیہ پیٹ کو ایسا دھو دیتا ہے جیسے کوئی شخص اپنے منہ کے میل کچیل کو دھو ڈالتا ہے۔

معلوم ہونا چاہئے کہ تلبینہ ایک رقیق چیز ہے جس کو پیا جاتا ہے اور اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ جو کا بغیر چھنا آٹا لیکر اس کو دودھ میں پکاتے ہیں اور اس کے اندر شہد ملا دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ٹھنڈا کر کے پیا جاتا ہے اور بعض اوقات ثرید میں ملا کر بھی پکایا جاتا ہے۔ ثرید کا مشہور طریقہ یہ ہے کہ شوربہ میں روٹی ڈال کر پکائی جاتی ہے۔ یہ غذا قوت دماغ وقلب کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ معدے اور پیٹ کی آلائشوں کو پاک کر کے

معدے کی جلا کرتا ہے اور رنج و غم کیلئے بہت مفید ہے۔ ایک بات یاد رکھنی چاہئے کہ تنبیہ طب نبوی ﷺ میں وہی حیثیت رکھتی ہے جو طب یونانی میں آش جو۔ جالینوس کا قول ہے کہ جو کے برابر کوئی غذا پیدا نہیں ہوئی، کیونکہ یہ غذا بیمار اور تندرست دونوں کے کام آتی ہے۔ اسی لئے مریضوں کو آش جو پلایا جاتا ہے۔ آش گندم نہیں دیتے، کیونکہ آش جو پیاس کو مارتا ہے۔ خون کے جوش کو کم کرتا ہے اور صفرا کو دور کرتا ہے معدے کی جلا کرتا ہے اور اس کے ستو شکر کے ساتھ ملا کر بہترین غذا ہے اور بعض علماء نے لکھا ہے کہ جو بہترین چیز ہونے کی یہی ایک دلیل کافی ہے کہ تمام انبیاء علیہم السلام اور پیغمبروں کی یہ غذا رہی ہے۔ اسی لئے مسلمانوں کیلئے یہ بہترین غذا ہے۔ جالینوس اور بقراط چاہے کچھ ہی کہیں۔

جسمانی امراض کا جادو اثر غذائی علاج

لہسن کا ذکر قرآن حکیم میں اسطرح سے ہے۔

واذا قلتم یٰموسی لن نصبر علی طعام واحد فادع لنا ربك یخرج لنا مماتتنبت لنا مما تنبت الارض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها و بصلها قال اتستبدلون الذی هو ا دنی بالذی هو خیر ۔ (البقرۃ : ٦١)

بنی اسرائیل اللہ میاں کی لاڈلی امت تھی ان کو من وسلوٰی کی صورت میں آسمان سے بھنے ہوئے پرندے اور سبزیوں کا مرکب تیار آتا تھا۔ انہوں نے اپنے نبی حضرت موسٰی وعلیہ السلام کو کہا کہ اپنے رب سے کہو کہ ہم ایک ہی طرح کے کھانے سے تنگ آ گئے ہیں۔ ہمیں وہ چیزیں دی جائیں جو زمین سے نکلتی ہیں جیسے کہ ساگ کھیرا ککڑی، گندم؟ مسور کی دال اور پیاز۔ حضرت موسٰی علیہ السلام نے ان کو سمجھانا چاہا کہ وہ اچھی خوراک چھوڑ کر گھٹیا کے طلبگار نہ ہوں اللہ تعالیٰ نے بھی اس گھٹیا انتخاب کو ناپسند کرتے ہوئے ان کو ہدایت کی کہ وہ مصر چلے جائیں جہاں ان کو مطلوبہ چیزیں میسر آ جائیں گی۔ مگر اس کے ساتھ ان پر عتاب الٰہی اور ذلت مقدور کر دی گئی۔

بیشتر احادیث میں لہسن کھا کر مسجد میں آنے سے منع کیا گیا ہے اور آنحضرت ﷺ نے اسکی بو کو ناپسند فرمایا ہے۔ تاہم بعض احادیث ایسی بھی ہیں جن میں لہسن کو بعض بیماریوں سے شفا

کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے جیسا کہ حضرت علیؓ سے روایت ہے وہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا

کلو الثوم وتتدا ووبه فان فیه شفاء من سبعین داء۔ (الدیلمی)

(لہسن کھاؤ اور اس سے علاج کرو کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے۔

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا۔

لولا ان الملك ینزل علی لاكلته یعني الثوم (الخطیب)

اگر میرے پاس فرشتے نہ آتے ہوتے تو میں اسے یعنی (لہسن کو کھالیتا)۔

لہسن اسے عربی میں ثوم کہتے ہیں اور ، فارسی میں سیر ، انگریزی میں اس کا نام گارلگ اورلاطینی میں ایلیم سٹی ہے۔

اس کے مزاج۔۔۔گرم وخشک تیسرے درجے میں ،مقدار خوراک۔۔۔بقدر ضرورت وقوت مریض

اسکے خواص میں اطباء نے لکھا ہے کہ غذا کو ہضم کرتا ہے۔جراثیم کش ہے۔خون کو صاف اور رقیق کرتا ہے۔گٹھیا۔فالج۔لقوہ اور رعشہ کو دور کرتا ہے۔خون کے بڑھتے ہوئے دباؤ اور کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔

دنیا کے بیشتر ممالک کے لوگ لہسن سے واقف ہیں۔یہ دواسے زیادہ غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ چند سرکاری اور غیر سرکاری قرابا دینوں میں بھی اس کا ذکر ہے۔ پاکستان اور ہندوستان میں تقریباً ہر جگہ اس کی کاشت ہوتی ہے۔

لہسن بنیادی طور پر دو قسم کا ہوتا ہے۔قسم اول جس کو عام لہس بھی کہتے ہیں کئی پوتھیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔قسم دوم ایک پوتھی لہسن کہلاتا ہے۔یہ قسم پہلی قسم سے بہتر مگر گراں ہے۔ان دو اقسام کے علاوہ لہسن کی بہت سی اقسام مختلف جائے پیدائش اور ماہیت کی وجہ

سے مختلف ناموں سے پکاری جاتی ہیں۔ مثلاً جنگلی، چھوٹا، پہاڑی، سدا بہار لہسن وغیرہ وغیرہ۔ اس مقابلے میں عام لہسن کے خواص تحریر کیے گئے ہیں۔

لہسن کا ذکر قدیم طبی کتب میں موجود ہے۔ دو ہزار قبل مسیح کی ایک چینی کتاب سے لہسن کے استعمال کا پتہ چلتا ہے۔ پندرہ سو قبل مسیح کی مصری کتاب میں آٹھ سو نسخوں میں سے بائیس میں لہسن کا جز کے طور پر استعمال کرنا بیان کیا گیا۔ ایک روایت کے مطابق فراعنہ مصر اہرام مصر تعمیر کرنے والے دس لاکھ مزدوروں کو اضافی مقدار میں لہسن کھلاتے تھے اور اس پر ہر سال ایک ہزار ٹیلنٹ سلور زر کثیر صرف کرتے تھے تاکہ مزدور جسمانی طور پر قوی رہیں۔ قدیم چینی باشندے لہسن کی چائے کو بخار اور پیچش کی شکایت میں استعمال کرتے تھے۔ انجیل مقدس میں بھی لہسن کا ذکر پیاز کے ہمراہ آیا ہے۔ یونانی اور مسلمان اطباء بڑی باقاعدگی سے اپنے مریضوں کو لہسن استعمال کرواتے تھے۔ انہوں نے ان کے خواص پر کئی رسالے بھی لکھے۔ دور جدید کے اطباء حکیم علوی خان کی معجون سیر سے بخوبی واقف ہیں۔

جالینوس لہسن کو بہترین تریاق مانتا تھا۔ لہسن کو پکا کر کھانے سے جسمانی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر خشکی اور گرمی پیدا کرتا ہے۔ کچا لہسن پکائے ہوئے لہسن سے زیادہ قوی ہوتا ہے۔ ابن رشد نے لہسن کو مردانہ طاقت کے لئے بہترین دوا قرار دیا ہے۔ اس کا خارجی استعمال زخم ڈالتا ہے۔ مگر کھانے سے ایسا نہیں ہوتا۔ کیونکہ لہسن کی ترکیب میں جوجوہر گرم اور جوہر خاکی موجود ہیں۔ پکنے کے بعد جدا ہوتے ہیں کیونکہ یہ دونوں مضبوطی کے ساتھ ملے ہوئے نہیں ہوتے۔ اگر ایسا نہ ہوتا۔ اطباء قدیم لہسن کو بلغم کے اخراج کے لئے بھی استعمال کرواتے تھے۔

بل منک نے مشہور تحقیقی جریدے لینسٹ میں اپنی تحقیق پر مبنی رپورٹ پیش کرتے

ہوئے یہ ثابت کیا کہ لہسن کا بیرونی استعمال جلد کی حساسیت کو بڑھنا اور جلن پیدا کرتا ہے۔ جلد کے مساموں کو کھولتا اور شریانوں کے عمل میں رکاوٹ ڈالتا ہے اور جلد کو سرخ کرنے کا باعث بنتا ہے۔ یعنی قدیم اطباء کی طرح جدید تحقیق کے محقق بھی لہسن کے بیرونی استعمال کو نفع بخش نہیں سمجھتے۔

خوردنی طور پر لہسن نقصان نہیں دیتا۔ جدید تحقیق کے محقق یہ جانتے ہیں کہ لہسن قدرتی صورت میں کوئی بو نہیں رکھتا جب تک اسے کاٹا یا کچلا نہ جائے۔ اس عمل سے لہسن میں موجود اے، لی، این دوسرے مرکب اے لی نیز سے باہم ملتا ہے جو تند و تیز بو کا سبب بنتا ہے۔ کیونکہ ان مرکبات کے باہم ملاپ سے کوئی نیا کیمیائی مرکب نہیں بنتا۔ لہٰذا کیمیائی عمل کا وقوع پذیر ہونا ممکن نہیں اور یہ کہنا مناسب ہے کہ مرکبات کا طبعی ملاپ ہوا۔ جدید تحقیق کے محقق اس سے بھی بخوبی واقف ہیں کہ طبعی ملاپ بہت کمزور نوعیت کا ہوتا ہے، جیسا ہائیڈروجن ملاپ، کشش ملاپ وغیرہ وغیرہ۔ حرارت پہنچانے پر یہ ملاپ ختم ہو جاتا ہے اور مرکبات اپنی اصلی حالت میں لوٹ آتے ہیں اور اس طرح لہسن کی بو میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ قول کہ لہسن کے اجزاء کا باہم ملاپ کمزور نوعیت کا ہوتا ہے۔ دراصل لہسن میں موجود کیمیائی مرکبات کے طبعی ملاپ کی نشاندہی کرتا ہے۔

لہسن پر ۱۹۸۳ء میں جو تحقیق ہوئی ہے اس کے نتیجے میں ایک نیا کیمیائی مرکب ایجوائن دریافت ہوا۔ یہ لفظ ہسپانوی زبان کا ہے۔ اسپین میں لہسن کو ایجو کہتے ہیں۔ یہ کیمیائی مرکب خون میں شامل ہونے کے بعد خون کے ذرات کے ملاپ کے مراکز کی راہ روک دیتا ہے۔ جس پر لحمیاتی رطوبت سے قبل کولیسٹرول جمع ہو کر خون کو گاڑھا کرتا ہے۔ یعنی اطبائے قدیم کا لہسن کو خون رقیق کرنے کیلئے استعمال کرنا درست ثابت ہوا۔

اطبائے قدیم جراثیم امراض سے واقف نہ تھے لیکن لہسن کا مصفّی خون استعمال

جہاں خون رقیق کرنے کی طرف اشارہ ہے۔ وہاں جراثیمی نقص کے خلاف عمل کو ظاہر کرتے ہیں۔ بیلی سب سے پہلے سائنسدان ہیں جنہوں نے ۱۹۴۴ء میں لہسن سے اے لہ سین علیحدہ کیا۔ کیا الٹو اور اسال نے مل کر اس مرکب کو غیر قدرتی طریقہ پر تیار کیا اے لی سین کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ کیمیائی مرکب زبردست جراثیم کش خواص کا حامل ہے اور موجودہ دور کی مشہور دوا پنسلین سے زیادہ بہتر جراثیم کش ہے ہمبرگ انسٹی ٹیوٹ کے مشہور پروفیسر ایوالڈ نے اس مرکب کا ۱/۱۰۰۰ حصہ استعمال کیا اور جراثیم ناقص کے خلاف زبردست ردعمل دیکھا خاص طور پر وہ جراثیم جو انتڑیوں کے فعل کی خرابی کا باعث بنتے ہیں۔ یعنی اطبائے قدیم کا تجویز میں لہسن کا استعمال درست تھا۔

اطبائے قدیم لہسن کو مردانہ طاقت کے لئے مفید مانتے تھے۔ جدید تحقیق کے محقق بھی کچھ اسی طرح کا نظریہ پیش کرتے ہیں میونخ انسٹی ٹیوٹ کے مشہور سائنسدان ڈاکٹر ہنری نے اپنے تحقیقی مقالے میں لہسن کو دل اور دماغ کی طاقت کی بہترین دوا قرار دیا۔ اس کے علاوہ ہنری لکھتا ہے کہ یہ جسمانی طاقت میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

خون کے بڑھتے ہوئے دباؤ کو کم کرنے کے لئے جہاں کیمیائی مرکبات تجربے میں لئے گئے وہاں بھارتی سائنسدان شرن وسان نے لہسن کو خون کے بڑھے ہوئے دباؤ میں مفید پایا۔ قدیم طبی کتب میں لہسن کا یہ فائدہ درج نہیں۔ دور جدید کے اطبا کو لہسن کی اس خاصیت کو بھی مدنظر رکھنا چاہئے۔ اور اپنے مشاہدے اور تجربے کو منظر عام پر لانا بھی ضروری ہے کیونکہ بھارتی سائینسدان نے صرف پانچ مریضوں پر تحقیق کر کے نتائج اخذ کئے۔ جو میرے خیال میں اتنے اطمینان بخش نہیں۔

برطانوی سائینسدان کراس مین نے یہ ثابت کیا کہ لہسن کا استعمال جسم کی بڑھی ہوئی حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے وہ لکھتا ہے۔ "میری دو سالہ تحقیق میں کسی دن بھی ایسا نہیں

ہوا کہ لہسن کے استعمال کے ۴۸ گھنٹے کے اندر جسم کے بڑھی ہوئی حرارت میں کمی واقع نہ ہوئی ہو خاص طور پر نمونیہ کے بخار میں لہسن کو بہت مفید پایا۔ خاص طور پر نبض کی بڑھی ہوئی رفتار بھی اعتدال پر آ گئی۔

لہسن میں موجود اے لایل سلفائڈ پر تحقیق کرتے ہوئے من چن نے اس کو دق کی بہترین دوا قرار دیا۔ وہ لکھتا ہے کہ میں نے بیشتر ٹی بی کے مریضوں پر اسے آزمایا اور اچھے نتائج پائے۔ مسیح الملک حکیم جمیل خان نے دق کے علاج میں لہسن سے زیادہ اس کی کونپلوں کو ترجیح دی۔ موجودہ دور میں لہسن کا دق میں استعمال نہ ہونے کے برابر ہے کیونکہ دق کی بہترین ادویات تحقیق کے بعد منظر عام پر آ چکی ہیں۔ مگر اس سے انکار نہیں کہ لہسن کی کونپلوں میں یا تو اے لایل سلفائڈ زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے یا کوئی نیا مرکب ہے جو دق میں مفید ہے۔ بہت ممکن ہے کہ جدید تحقیق کے محقق لہسن کی کونپلوں سے ٹی بی کی بہتر اور مضرت رساں اجزا سے پاک دوا دریافت کر سکیں۔

لہسن کا حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال بھی تحقیقی مراحل سے گزر چکا ہے۔ جرمنی کے ایک مشہور دوا ساز ادارے نے لہسن کا تیل نکال کر کیپسول کی صورت میں پیش کیا اور جراثیم ناقص کے خلاف حفظ ماتقدم کے طور پر مارکیٹ میں پھیلایا۔ میں یہ لکھنا ضروری سمجھتا ہوں کہ جرمن کمپنی نے لہسن میں موجودہ کیمیائی مرکبات کی افادیت کو مسلم رکھتے ہوئے تیل تیار کیا۔

قدیم اطباء کی طرح جدید تحقیق کے محقق بھی لہسن کو جوڑوں کے درد، فالج، لقوہ، رعشہ اور بلغمی وغیرہ امراض میں استعمال کو ترجیح دیتے ہیں۔ لیمب کی تحقیق اس سلسلے میں دلچسپی کی حامل ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ امراض سینہ اور دمہ میں لہسن کا استعمال بہت مفید ہے۔ البتہ لہسن کی کاسر ریاح خاصیت اس میں موجود فراری روغن کی مقدار پر منحصر ہے۔

لہسن کے مسکن اثرات اور دانت کے درد میں استعمال کا ذکر چند معتبر قدیم طبی کتب میں ملتا ہے مسیح الملک حکیم حافظ محمد اجمل خانؒ نے علامہ اقبالؒ کے دانت کے درد کا علاج لہسن سے کیا۔ طریقہ یہ تھا۔ لہسن کی ایک پوتھی کے بیرونی اور اندرونی چھلکے اتارنے کے بعد انہیں توے پر ایک طرف گرم کیا اور پوتھی کی گرم سطح کو ماؤف دانت پر دو تین منٹ کیلئے رکھنے کی ہدایت کی۔ کچھ دیر بعد درد میں کمی اور پھر مکمل افاقہ ہوا۔ کیونکہ یہ فوری علاج تھا لہٰذا انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

لہسن کا انسانی جسم پر اثر

خارجی طور پر لہسن کا استعمال حساسی اعصاب پر اثر انداز ہونے کے بعد ان کو عارضی طور پر مفلوج کرتا ہے۔ جس سے جلن کا احساس ہوتا ہے۔ شریانوں کو پھیلاتا ہے اور جلد کو سرخ کرنے کا باعث بنتا ہے۔ زیادہ یا دیر تک لہسن کا خارجی استعمال جلد پر زخم بھی ڈالتا ہے۔

خوردنی طور پر لہسن میں موجود فراری روغن معدے اور انتڑیوں کے فعل کو بہتر بناتا ہے۔ اور ریح کو خارج کرتا ہے۔ اس میں موجود روغن کثیف اور دوسرے اجزاء انتڑیوں سے جذب ہونے کے بعد خون میں شامل ہوجاتے ہیں اور لحمیاتی رطوبت کے ملاپ کو تیز کرتے ہیں پھیپھڑوں پر اثر انداز ہوکر ان کی رطوبتوں کو پتلا کرکے جسم سے خارج کرتا ہے لہسن کا جسم سے نکاس کچھ پھیپھڑوں کے ذریعے اور کچھ پیشاب کے ذریعہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے لہسن کا زیادہ استعمال پیشاب میں لہسن کی بو پیدا کرتا ہے۔ جو لہسن جذب نہیں ہوتا وہ اجابت کے ذریعے جسم سے خارج ہوجاتا ہے۔

احتیاط ونقصانات

۱۔ لہسن کے بیرونی استعمال جلدی امراض پیدا کرسکتا ہے۔خوردنی طور پر خام لہسن کا زیادہ استعمال السر کا سبب بن سکتا ہے۔

۲۔ لہسن کو پکانے یا ایک خاص درجہ حرارت سے زیادہ گرم کرنے سے اس کی افادیت میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔خاص طور پر اس میں موجود اے لی این ضائع ہوجاتا ہے۔جو جراثیم کش خواص کا حامل ہے۔

لہسن کی بو پر نہ جائیں

لہسن کی ناخوشگوار بو سے تو ہر کوئی واقف ہے لیکن یہی لہسن اپنے اندر کون کون سی خصوصیات رکھتا ہے؟ اور انسان کے لئے اس میں قدرت نے کس قدر فوائد جمع کر رکھے ہیں اس کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں لہسن پر کی جانے والی حالیہ تحقیق نے اس کی افادیت میں پہلے سے بھی کہیں زیادہ اضافہ کردیا ہے۔

تحقیق کاروں کے مطابق لہسن میں جراثیم کش (Anti Becterial) اجزا کی کثیر مقدار موجود ہے اور اس کا استعمال مختلف امراض یا انفیکشن میں انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔خاص طور پر یہ امراض قلب، کم فشار خون (Lower Blood Pressure) شریانوں میں خون کا انجماد، معدے اور بڑی آنت (Colon) کے کینسر تک کے خلاف لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ لہسن میں ہمارے تصور سے بھی زیادہ جراثیم کش اجزا پائے گئے ہیں جو تپ دق، سل، ہیضہ، مروڑ، دماغ کی سوزش وغیرہ کے 72 فیصد انفیکشن میں انتہائی موثر ثابت ہوئے ہیں۔لہسن میں کرم کش (Antiseptic) اور جراثیم کش (Antibiotic) اجزا کا ایک ذخیرہ ہوتا ہے جو امراض قلب، گیس، اور کینسر کی روک تھام

کرتا ہے۔اسکی ناخوشگوار بو کی وجہ سلفر ہے جس کی کثیر مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔

محققین کے مطابق روزانہ صبح کے وقت لہسن کے 3 جوئے کھانے سے کولیسٹرول کی سطح میں حیرت انگیز حد تک کمی آتی ہے۔ بھارت کے شہر ممبئی میں دو ماہ تک 50 افراد کو روزانہ صبح لہسن کے 3 جوئے کھلائے گئے دو ماہ بعد ان کا کولیسٹرول 10 سے 15 فیصد تک کم ہو گیا۔ماہرین کا کہنا ہے کہ لہسن میں 6 ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جن کا کام ہی جسم میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے کہ لہسن کا پانی انسانی جسم میں موجود خون کے تھکے بننے کے عمل کو روکتا ہے اور دوران خون ان پر جمی ہوئی پلیک کی صفائی کرتا ہے جس کے باعث مستقبل میں انتڑیوں کے خراب (Damag) ہونے کے

امکانات انتہائی کم ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ یہ خون کی شریانوں کو پھیلا دیتا ہے۔جس سے خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔

لہسن کی ایک بڑی خوبی اس میں مانع تکسید (Anti-oxidants) اجزا کا ہونا ہے جو اس میں کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔اس لئے سانس اور پھیپھڑوں کے امراض میں بھی فائدہ دیتا ہے۔اس میں ایڈ ینوسائن (ایڈینین رائبوز اور تین فاسفیٹ گروپوں پر مشتمل مرکب) بھی موجود ہوتا ہے۔اور اس کا کام پٹھوں کو سکڑنے سے بچانا ہے۔

ماہرین کے مطابق کچا اور پکا ہوا لہسن کھانا دونوں حالتوں میں مفید ہے تاہم کچا لہسن زیادہ موثر رہتا ہے۔معدے اور بڑی آنت کے امراض میں بھی لہسن کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

جرمنی کے محققین کے مطابق لہسن میں ایک اجونی کمپاؤنڈ (Ajoene Compound) بھی پایا جاتا ہے جو نٹروسامائین (Nitrosamines) اور افلاٹوکسنز (Aflatoxins) نامی مرکبات کی طرح کینسر کی روک تھام کرتا ہے۔ بھارت

کی جی بی پنت یونیورسٹی آف ایگریکلچرل اینڈ ٹیکنالوجی میں ہونے والی تحقیق کے مطابق لہسن بعض زہریلے اثرات کا توڑ کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ نظام ہاضمہ کے لئے بھی بہترین چیز ہے۔ یہ جسم کے مضر صحت زہریلے مادوں کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ بدہضمی کی شکایت کی صورت میں ایک کپ پانی یا ابلے ہوئے دودھ میں 3 جوئے لہسن پیس کر پینے سے بدہضمی جاتی رہتی ہے۔ لہسن میں چونکہ (Antiseptic) اجزا پائے جاتے ہیں اسلئے یہ معدہ، انتڑیوں اور بعض دیگر امراض کے انفیکشن میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس کی سب سے اچھی بات یہ ہے کہ اسے کھانے سے انسانی صحت پر کسی قسم کے مضر اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

ٹھنڈے یا شدید کپکپی کی صورت میں بھی اس کا استعمال مفید رہتا ہے۔ سانس کی تکلیف کے دوران لہسن ایک چائے کا چمچ موٹا موٹا کوٹ لیں اور اسے ایک کپ پانی میں ڈال کر ابلنے کے لئے رکھ دیں۔ برتن کا منہ کھلا رکھیں۔ جب پانی ابلنے کے قریب ہو تو آنچ دینا بند کر دیں اور برتن کو ڈھانپ دیں۔ پانچ منٹ بعد نیم گرم استعمال کریں۔ یہ پانی سانس کی تکلیف کے علاوہ کھانسی، معدے کی بلغم، بدہضمی وغیرہ میں بھی مفید رہتا ہے۔ لہسن کا پانی ہاتھ، پاؤں چہرے پر مل کر سونے سے مچھر اور کھٹمل وغیرہ قریب نہیں آتے۔ الغرض قدرت نے اس میں یقیناً اور بھی فوائد رکھے ہوں گے جن تک انسان کی ابھی تحقیق ممکن نہیں ہوئی لہٰذا اس کی بو پر نہ جائیں بلکہ یہ دیکھیں کہ اسے کھانے سے آپ کی صحت کو کتنا فائدہ ہو گا۔

بھوک لگانے اور نظام ہضم کو درست رکھنے کا غذائی علاج

ابونعیم نے ابوسعید سے روایت کیا ہے کہ بادشاہ روم نے آنحضرت ﷺ کی خدمت میں سونٹھ کا مربہ ایک برتن میں تحفہ بھیجا۔ آپ ﷺ نے تھوڑا تھوڑا اس میں سے سب کو کھلایا۔ سونٹھ، ادرک (زنجبیل) کی تعریف قرآن حکیم میں اس طرح آئی ہے وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْساً كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلاً ہ جنت میں انہیں ایسے پیالے بھرے ہوئے پلائے جائیں گے جن میں سونٹھ کی آمیزش ہوگی۔

جنت میں جگہ پانے والوں کو جو اچھی چیزیں ملیں گی ان کے تذکرہ میں قرآن مجید نے بیان فرمایا ہے کہ ان کو مشروبات ایسے برتنوں میں دیئے جائیں گے جن کی ساخت میں خوشبو ہوگی۔ حوض کوثر پر ملنے والے برتنوں میں کستوری کی مہک بتائی گئی ہے جبکہ جنت کی نہروں کا پانی ادرک کی خوشبو کے ساتھ میسر ہوگا۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ بدن کی قوت وصحت کے لئے معجونات کا استعمال شریعت میں منع نہیں ہے۔ سونٹھ کا مربہ بھوک لگاتا ہے کھانا ہضم کرتا ہے۔ قے کو روکتا ہے۔ سستی کو ختم کرتا ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتا ہے حافظہ زیادہ کرتا ہے اور غلیظ مادہ نکال دیتا ہے۔ زنجبیل کو دو طرح استعمال کیا جاتا ہے تازہ یا خشک خشک کو سونٹھ اور تازہ کو ادرک کہتے ہیں لہٰذا یہاں دونوں ہی مراد ہیں اب چند فوائد ادرک کے بھی ملاحظہ ہوں۔

قدرت نے ادرک کو بیش بہا صحت بخش خوبیوں سے نوازا ہے۔ یہ اپھارہ، بدہضمی، بادی ریاح، درد شقیقہ، السر اور یہاں تک کہ امراض قلب میں بھی انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتی ہے۔ ادرک کے بطور دوا استعمال ہونے کی تاریخ صدیوں پرانی ہے۔ نہ صرف برصغیر بلکہ اس کا استعمال صدیوں سے کیا جاتا رہا ہے۔ خاص طور پر اپھارہ، بدہضمی، تبخیر وغیرہ میں ادرک کا استعمال کسی بھی مصالحہ جات یا جڑی بوٹیوں کے مقابلے میں ہمیشہ زیادہ رہا ہے۔ معدے کے نظام کی خرابی اور انتڑیوں کی سختی وغیرہ میں بھی ادرک سے علاج کو خصوصی اہمیت دی جاتی ہے۔

معروف قدیم یونانی طبیب جالینوس (GALEN) ابن سینا اور پوموس (POMOSE) کہتے ہیں کہ وہ فالج اور گٹھیا (جوڑوں کا درد) کے مریضوں کا علاج ادرک سے کرتے تھے۔

ادرک پر کی جانے والی حالیہ تحقیق نے بھی اسے معدے کی خرابی، تبخیر، جی کا متلانا اور انتڑیوں کی سختی میں انتہائی مفید قرار دیا ہے۔ یہاں تک کہ یرقان میں بھی اس کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کا طریق کار یہ ہے کہ آدھا چائے کا چمچ ادرک کا رس نکال لیں پھر اس میں اتنی ہی مقدار میں لیموں اور پودینہ کا رس ملا دیں اس کے بعد کھانے کا ایک چمچہ شہد بھی ملا دیں اور دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ اس نسخہ سے نہ صرف بدہضمی، اپھارہ، جی کا متلانا، بدمزاجی اور چڑچڑاپن، ختم ہوگا بلکہ صبح اٹھتے ہی تھکن کا احساس بھی نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ بواسیر اور یرقان میں بھی فائدہ پہنچے گا۔

دوران حمل جی کثرت سے متلاتا ہو یا کسی کو آدھے سر کا درد رہتا ہو، انتڑیاں کھنچی ہوئی محسوس ہوتی ہوں، جوڑوں میں درد رہتا ہو یا جوڑ متورم اور سوجے ہوئے ہوں ان حالات میں بھی ادرک اور شہد کا رس ہم وزن ملا کر ایک کھانے کا چمچ دن میں تین مرتبہ استعمال کرنے سے فائدہ پہنچے گا۔

کھانسی، نزلہ، زکام یا ٹھنڈ لگنے کی صورت میں ادرک انتہائی موثر ثابت ہوتی

ہے۔اس کے لئے ایک کپ پانی میں تازہ ادرک کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ڈال کر ابال لیں پھر اس میں چائے کا چمچ شہد ملا دیں اور گرم گرم پئیں، فائدہ ہوگا۔ آپ ادرک کی چائے بھی تیار کرسکتے ہیں۔اس کا طریقہ یہ ہے کہ پتی ڈالنے سے قبل ادرک کے چند ٹکڑے کچل کر پانی میں ڈال لیں۔ٹھنڈ لگنے یا بدہضمی کی صورت میں یہ چائے انتہائی فائدہ مند رہے گی۔

پھیپھڑوں میں جانے والی ہوا کی نالیوں میں تنگی، دمہ، کالی کھانسی اور تپ دق میں بھی اس کا استعمال انتہائی موثر ثابت ہوتا ہے۔اس کیلئے دو کپ پانی میں دو کھانے کے چمچ پسی ہوئی ادرک ابلنے کے لئے رکھدیں پھر ہر دو یا ڈھائی گھنٹے بعد گرم استعمال کریں۔ انشاءاللہ سانس کی تکلیف اور اس سے متعلق امراض میں فائدہ ہوگا۔ادرک کو شریانوں میں خون جمنے یا گاڑھا ہونے سے روکنے والی بہترین (Anti-Thrombotic) قدرتی دوا سمجھا جاتا ہے۔اطباء قدیم سے لے کر موجودہ زمانے کے ہربل ڈاکٹر خون کو شریانوں میں گاڑھا یا جمنے سے روکنے کیلئے ادرک کا سہارا لیتے ہیں،یہی وجہ ہے کہ دل کے امراض میں بھی ادرک موثر ثابت ہوتی ہے۔اس کے استعمال کا طریق کار یہ ہے کہ تیسرا حصہ چائے کا چمچ پسی ہوئی ادرک کو کھانوں کے درمیان دن میں دو بار استعمال کریں۔اس سے خون کی شریانوں میں روانگی میں بہتری آئے گی۔

ادرک کو درد ختم کرنے والی (Pain Killer) دوا کے طور پر بھی استعمال میں لایا جاتا ہے۔اس مقصد کیلئے ادرک کو سل پر تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں اور پیسٹ کو سر درد کی صورت میں پیشانی پر لگائیں۔مریض کو فائدہ پہنچے گا۔یہی پیسٹ مسوڑھوں پر لگانے سے دانت کے درد میں بھی افاقہ ہوگا۔اگر تازہ ادرک دستیاب نہ ہو تو پرانی ادرک کے پاؤڈر سے بھی یہ پیسٹ بنایا جاسکتا ہے۔

جوڑوں، پٹھوں اور اعصابی درد میں بھی ادرک کو اکسیر کا درجہ حاصل ہے۔جاپان میں خاص طور پر اس قسم کے مریضوں کا علاج ادرک کی مدد ہی سے کیا جاتا ہے۔جاپان کے معروف ڈاکٹر جی پو موڈا جو ٹوکیو میں پریکٹس کرتے ہیں انہوں نے اس کے لئے خاص

فارمولا بنایا ہے جو کچھ اس طرح ہے کہ ادرک کے تقریباً ڈیڑھ انچ کے مناسب ٹکڑے چھلکے اتار کر ململ کی ایک تھیلی میں ڈال دیں اور اسے ابلنے پر تھیلی کے اندر حرکت کر سکیں پھر سات منٹ تک برتن (ائیر ٹائٹ) سختی سے بند کر دیں تاکہ ذرا بھی بھاپ نہ نکلنے پائے۔ اس کے بعد لکڑی کی ڈوئی سے ململ کی تھیلی یا پوٹلی کو پانی میں دبائیں۔ یہاں تک کہ ادرک سے نکلنے والا رس پانی میں اچھی طرح حل ہو جائے اور تھیلی میں صرف پھوک رہ جائے اور پانی کا رنگ پیلا ہو جائے، پھر نہانے کے ٹب میں اس پانی کو ڈالیں۔ یوں ادرک کے پانی سے اعصاب، پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں کمی آئے گی، تھکاوٹ دور ہوگی۔ زیادہ دیر اگر کہیں کھڑے رہنے یا پاؤں میں ورم یا درد ہے تو اسے بھی آرام ملے گا اور جلد بھی شفاف اور نرم ہو جائے گی۔

ادرک کا رس حیض سے متعلق خرابیوں یا رکاوٹ میں بھی فائدہ دیتا ہے اس ضمن میں تازہ ادرک کا ایک ٹکڑا لے کر ایک کپ پانی میں ابال لیں اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر دن میں ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ مفید اثرات ظاہر ہوں گے۔ ادرک میں مانع تکسید اجزاء (Anti-oxidant) بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو مختلف امراض کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ سرطان کے خلاف بھی ایک موثر قدرتی دوا خیال کیا جاتا ہے کہ ڈپریشن اور ہیضہ سے بچاؤ کے لئے بھی ادرک کی اہمیت تسلیم شدہ ہے۔ سردی سے آواز بیٹھ جائے تو تھوڑی سی ادرک نمک لگا کر کھانے سے آواز کھل جاتی ہے نزلے میں ادرک کا رس تین گرام کالی مرچیں ایک گرام، لہسن چھ گرام، شہد بیس گرام کا آمیزہ بنا کر وقفے وقفے سے کھاتے رہیں۔ نزلہ زکام میں آرام ملے گا،

مقوی دماغ غذائی ٹانک

تنزیہ الشریعت میں حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ پنیر بھی بیماری ہے اور اخروٹ بھی، لیکن جب یہ دونوں پیٹ میں اتر جاتے ہیں تو شفا ہو جاتی ہے۔

اس حدیث میں اگرچہ بعض علماء نے کلام کیا ہے مگر یہ ارشاد طب کے مطابق ہے۔اس لئے کہ پنیر دوسرے درجہ میں سردتر ہے۔ اخروٹ دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔ دونوں کو ملا کر کھانے سے دونوں کا اعتدال ہو جاتا ہے اور دونوں چیزیں ایک دوسرے کی مصلح ہو جاتی ہیں۔

اخروٹ موسم سرما کا بہترین میوہ ہے اور اپنے اندر بے شمار خصوصیات رکھتا ہے۔ اخروٹ کی خصوصیات بیان کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ میں اس کے مزاج کے متعلق کچھ تحریر کردوں تا کہ ہر شخص اخروٹ کے استعمال سے پوری طرح مستفیض ہو سکے۔

حقیقت یہ ہے کہ جس طرح ہر شخص کا اپنا علیحدہ مزاج ہے، بالکل اسی طرح ہر غذاء، دوا اور ہر زہر اپنا خاص مزاج رکھتا ہے غذاؤں، دواؤں اور زہروں سے پوری طرح مستفید ہونے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ان کا استعمال انسانی مزاج کے مطابق ہو۔

مثال کے طور پر ایک آدمی کو نزکام ہے۔ اگر وہ کتو یہ سمجھ کر استعمال کرے کہ اس

میں غذائیت ہے یا یہ کہ اس میں وٹامنز ہیں۔تو نتیجہ صاف ظاہر ہے کہ یہی گنو اس کے لئے زہر ثابت ہوگا کیوں کہ سردی تو پہلے ہی سے اس کے جسم میں اعتدال سے زیادہ ہے۔اس لئے ایک تو اس کے زکام میں اضافہ ہوگا دوسرے اس کے گلے میں خارش شروع ہو جائے گی اور فوراً ہی کھانسی بھی شروع ہو جائے گی اور مرض میں مزید اضافہ ہو جائے گا یہی نعمت اس کے لئے زحمت بن جائے گی اس کا راز افشا اس لئے کیا ہے کہ جو لوگ مزاج کو تسلیم نہیں کرتے۔وہ ان نعمتوں کو اندھا دھند استعمال کر کے نقصان نہ اٹھائیں۔

اللہ رب العزت نے اس کائنات میں جو بھی چیزیں پیدا کی ہیں۔وہ فطرت کے عین مطابق پیدا کی ہیں مثال کے طور پر ایک شخص کسی سرد مرض میں مبتلا ہے تو وہ بجائے تازہ اور تر فروٹ استعمال کرنے کے کیوں نہ خشک میوہ استعمال کرے

ایک تو اسکے استعمال سے اس کا مرض ختم ہو جائے گا دوسرے وہ اس سے لطف اندوز بھی ہوگا اخروٹ ایک خشک میوہ ہے جس کو عربی میں جوز اور فارسی میں گردگاں اور چہار مغز کہتے ہیں۔اخروٹ کا مزاج عضالتی غدی و خشک گرم ہے جس کی وجہ سے دل کو تحریک و تیزی دیتا ہے اعصاب میں تحلیل کرتا ہے اور غدد میں تسکین پیدا کرتا ہے

اس لئے وہ لوگ جو کثرت پیشاب اور نزلہ زکام کے عارضہ میں مبتلا ہوں وہ اخروٹ کے استعمال سے خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔اس کے علاوہ جسم کی ٹھنڈک اور کمزوری اخروٹ کے استعمال سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہے۔

اخروٹ زبردست مقوی دماغ ہے۔مزاج کے اعتبار سے اور شکل کے اعتبار سے بھی کیوں کہ اس کا مغز بالکل انسان کے دماغ کے مشابہ ہوتا ہے۔کند ذہن لوگوں کے لئے اخروٹ بہترین ٹانک ہے۔جسمانی تھکاوٹ اور ہاتھ پاؤں کا ٹھنڈا رہنا یہ علامات بھی اخروٹ کے مسلسل استعمال سے رفع ہو جاتی ہیں۔

اخروٹ گردوں کوتقویت دینے کی وجہ سے ضعف باہ کے لئے خاص طور پر مفید ہے اخروٹ مرد اور عورت دونوں کے خواص ظاہری اور باطنی میں تیزی اور روح اور نفس میں نئی زندگی پیدا کرتا ہے۔ سردیوں میں غذاء کے بعد اس کا استعمال صحت اور قیام جوانی کے لئے بے حد مفید ہے۔

آجکل لوگ اخروٹ کو مقوی مرکبات میں ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ جس سے بہترین اثرات ظاہر ہوتے ہیں اخروٹ کو استعمال کرنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ دو عدد اخروٹ صبح بعد از غذاء کھا کر دیر سے قہوہ کا استعمال کیا جائے بالکل یہی طریقہ رات کو عمل میں لایا جائے۔

نسخہ اخروٹ یعنی لڈو قیام شباب

مغز اخروٹ ایک سیر، پستہ ایک پاؤ کش مش 1/4 1 سیر۔

ترکیب تیاری: ان تما چیزوں کو کوٹ کر ان کے لڈو بنالیں۔ بس دوا تیار ہے۔

مقدار خوراک: ا تا ۲ لڈو صبح اور شام روزانہ استعمال کریں۔ جسم کی کمزوری اور اعصاب کی کمزوری میں خاص طور پر فائدہ مند ہے۔ بوڑھوں کے لئے تو یہ اکسیر اعظم ہے۔

پنیر: دودھ میں کھٹائی ڈال کر اس کو پھاڑتے ہیں پھر یہ دودھ کپڑے میں لٹکا دیتے ہیں پانی نکل جانے کے بعد خشک پنیر حاصل ہوتا ہے۔ اس میں لحمیات اور چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ہمارے یہاں ابھی تک پنیر کا زیادہ تر مصرف رس گلے بنانا ہے اکثر لوگوں کو جب لحمیات کی کمی یا کمزوری دور کرنے کے لئے ناشتہ میں پنیر کھانے کو کہا جاتا ہے تو وہ حیران ہوتے ہیں کہ یہ کیا چیز ہے حالانکہ پاکستان میں پشاور کا پنیر اپنی عمدگی اور لذت میں مشہور ہے۔

پاکستان میں عام طور پر سفید اور کھارا پنیر بناتے ہیں جبکہ دنیا میں اس وقت پنیر کی

۴۰۰ اقسام مشہور ہیں امریکہ کا ہر شہری سالانہ ۷ اپونڈ استعمال کرتا ہے پنیر کی چکنائی چالیس فیصدی اور بقایا لحمیات ہوتے ہیں۔ پانی ۳۰ فیصدی سے زائد نہیں ہوتا جبکہ پاکستان میں کھاری پنیر میں پانی کی چھوٹ اسّی فیصدی ہے۔

(طب نبوی اور جدید سائنس، ڈاکٹر خالد غزنوی)

معدہ کی جلن اور دیگر بیماریوں کا غذائی علاج

حضرت انسؓ ابن مالک سے روایت ہے کہ حضرت سعد بن معاذؓ نے حضور ﷺ کے سامنے تل اور کھجوریں پیش کیں۔ حضرت نے تناول فرمائیں اور ان کیلئے دعا فرمائی۔

اس میں یہ حکمت ہے کہ کھجور سے سوداوی مادے پیدا ہوتے ہیں اور تل سودا کو ختم کرتا ہے۔ کھجور سدے پیدا کرتی ہے اور تل سے کھل جاتے ہیں اس لئے آنحضرت ﷺ نے دونوں کو ملا کر تناول فرمایا کہ غذا معتدل ہو جائے۔

تلوں کے مزید خواص یہ ہیں کہ حلق کی خشونت دور کر کے آواز صاف کرتا ہے رگوں کو ملائم کرتا ہے ورم کو تحلیل کرتا ہے گردوں پر چربی پیدا کرتا ہے تلوں کو شیرہ مصری کے ساتھ کھانے سے معدہ کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

تل جسے فارسی میں کنجد اور عربی میں سمسم کہتے ہیں۔ ایشیا بھر میں اس کی کاشت کی جاتی ہے اس کی دو قسمیں سفید اور سیاہ بین الاقوامی منڈیوں میں فروخت ہوتی ہیں۔ عموماً اس کا تیل جسے روغن کنجد اور میٹھا تیل تل آئل کہتے ہیں اور دھلے ہوئے سفید بیج ہمارے معاشرے میں استعمال ہوتے ہیں اس کا مزاج گرم اور تر ہے اور گوشت بنانے والے نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ تمیں ۳۰ فیصد روغنی اجزا کا نادر مجموعہ ہے اس کے

روغن میں گھی کے برابر غذائیت ہوتی ہے اور قدرت نے اس میں وٹامنز اے، بی، ڈی اور کیرے ٹین کے اجزا بھی سمو دیے ہیں۔ ایک چھٹانک روغن کنجد چار روٹیوں کے برابر غذائیت سے مالا مال ہے۔ جوان تندرست معدہ والے اسے تین گھنٹے اور کمزور معدہ والے چار پانچ گھنٹے میں ہضم کر لیتے ہیں۔ اس کے بیج ایک لذیذ غذا ہونے کے علاوہ مقوی دماغ، بکثرت خون پیدا کرنے والے بے ضرر قبض کشا دوا کا کام کرتے ہیں، بدن میں رطوبت پیدا کرتے بواسیر کی شدت کم کرتے اور بدن کی اعصابی اور تشنجی دردوں کو رفع کر دیتے ہیں۔ پرانے حکیموں نے صدیوں سے اسے ہماری غذا میں شامل فرمایا ہوا ہے تلوں سے بنی ہوئی ریوڑیوں اور بھوگے کو رواج دے کر انہوں نے دکھی پبلک کی بے حد خدمت انجام دی ہے۔ ان کی تحقیق کی بدولت آج لاکھوں افراد پیشاب کی زیادتی کم کرنے اور موسمی سردی سے محفوظ رہنے کے لئے ہمیں ریوڑیاں، گجک، اور تل والی مختلف مٹھائیاں کھاتے نظر آتے ہیں۔ دنیا کے مختلف ممالک میں آج بھی گھی کی جگہ تل کا تیل مختلف پکوانوں میں شامل کیا جاتا ہے۔

قیمہ، میتھی اور شلغم مولی جیسی سبزیاں میٹھے تیل میں پکانے سے نہایت لذیذ اور چٹ پٹی ہیں اس کے کھانے سے درد کمر، گردوں کی کمزوری اور اعصابی کمزوری دور ہو جاتی ہے بعض افراد میں گردوں کی موٹی چربی پگھل کر کمر بل کھا جاتی ہے۔ بعض بیماریوں میں گردن، پشت اور کمر کے مہروں کی درمیانی چربیلی تہ والی گدیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور سیدھا چلنا وبال جان بن جاتا ہے بعض اوقات اچھا ہاضمہ رکھنے اور اچھی سے اچھی غذا کھانے والے اس امر کے شاکی ہوتے ہیں کہ ان کا جسم دبلا ہے اور وہ موٹے نہیں ہوتے ان سب صورتوں میں چند ہفتے تل کا تیل چھ ماشے سے آدھ چھٹانک تک روزانہ دودھ میں ملا کر استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

اس کے بیج اور برابر وزن ناگ کیسر پیس کر سوتے وقت ڈیڑھ ماشہ سے نو ماشہ تک دودھ یا عرق بادیان کے ساتھ دو چار ہفتے استعمال کرنے سے بواسیر کا خون آنا بند ہو جاتا ہے اور اگر متواتر چند ماہ اس کے ساتھ صبح گرم مزاج والے اطریفل کشینزی ایک تولہ اور بلغمی طبیعت والے جوارش جالینوس چھ ماشے دودھ، پانی یا چائے کے ساتھ استعمال کرلیں تو خدا کے فضل سے ہمیشہ کے لئے بواسیر ختم ہو جائیے۔ مغز کنجد اور مغز اخروٹ دو دو تولے بلاور (بھلاوان۔ انقرویا) اوپر کی ٹوپی جدا کیا ہوا ایک تولہ لے کر احتیاط سے کوٹ کر ایک چھٹانک قند سیاہ یعنی گڑ ملا کر گولیاں دیسی چنے کے برابر بنالیں روزانہ ایک ایک گولی صبح و شام استعمال کرنے سے دو چار ہفتوں میں پرانے سے پرانا نزلہ، بالوں کا مفید ہونا دماغی کمزوری جوڑوں کی درد اور بلا ارادہ پیشاب آنے کو روکنے کے لئے مفید ہیں۔ مغز کنجد دو تولے جائفل اور منقّٰی بیج نکالا ہوا ایک ایک تولہ کوٹ کر ملا کر اس کے سولہ عدد لڈو بنالیں عورتوں میں عمر اور جسمانی حالت کے مطابق صبح و شام ایک سے تین لڈو تک نیم گرم دودھ یا چائے کے ساتھ ایام سے تین روز پہلے شروع کر کے حسب ضرورت ایام میں بھی کھا سکتے ہیں۔ اگر بدن میں خون کی کمی ہو تو ایام سے فارغ ہونے پر ایک دو ہفتے تک صبح ایک دورتی کشتہ فولاد دہی کی لسی یا دودھ کے ساتھ کھالیں اور سوتے وقت آدھا لڈو استعمال کریں۔ انشاء اللہ دو تین ماہ میں بے قاعدگی درست ہو جائے گی۔ بعض اوقات بچے کی پیدائش کے وقت حاملہ کو بہت تکلیف اور پیدائش میں دشواری ہوتی ہے ایسی حالت میں معجون فلاسفہ تین ماشہ مادو المسک معتدل ڈیڑھ ماشہ کھلا کر اس کے ساتھ چھٹانک دو چھٹانک دودھ میں تل کا تیل دو سے تین تولے تک ملا کر نیم گرم پلانے سے بفضل خدا بچہ فوراً پیدا ہو جاتا ہے اور گھر میں خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ تازہ حرمل (اسپند) کی جب موسم ہو اس کو کوٹ کر پانی نکال کر برابر وزن روغن کنجد ملا کر دھیمی آگ پر پانی ختم ہونے اور روغن باقی رہنے پر آگ سے

اتار کر شیشی میں ڈال لیں۔ یہ روغن جوڑوں کی سختی بدنی دردوں اور ورم میں مالش کرنے سے فائدہ ہوتا اور سوتے وقت سر میں مالش کرنے سے خوشگوار نیند آجاتی ہے۔

جسمانی قوت کیلئے زبردست غذائی علاج

ابو نعیم نے حضرت ابن عباسؓ سے روایت کی ہے کہ پینے کی چیزوں میں رسول ﷺ کے نزدیک دودھ بہت عزیز تھا۔

علماء نے لکھا ہے کہ اس میں یہ حکمت ہے کہ دودھ قوت باہ پیدا کرتا ہے بدن کی خشکی دور کرتا ہے اور جلد ہضم ہو کر غذا کے قائمقام ہو جاتا ہے منی پیدا کرتا ہے چہرے کا رنگ سرخ کرتا ہے۔ اور خراب فضلات نکالتا ہے۔ اور دماغ کو قوی کرتا ہے طبیعت میں نرمی اور دماغ میں تیزی پیدا کرتا ہے دودھ کو اگر چہار مغز کے ساتھ استعمال کرے تو جسم کو قوی اور فربہ کرتا ہے مگر اس طرح زیادہ استعمال سے آنکھوں میں غبار اور ہمیشہ دودھ پینے سے معدے میں نفخ پیدا ہوتا ہے اور جوڑوں کا درد بڑھاتا ہے۔

دودھ کا قرآن حکیم میں ذکر

1. فیھا انھار من ماء غیر اسن وانھار من لبن لم یتغیر طعمه ۔

(محمد ﷺ : ۱۰۰)

وہاں پر ایسی نہریں ہونگی جن میں خوش ذائقہ پانی اور ایسا عمدہ دودھ ہوگا کہ جس کا ذائقہ وقت سے خراب نہ ہوگا)

2. وان لکم فی الانعام لعبرۃ۔ نسقیکم مما فی بطونہ من بین فرثٍ ودمٍ لبنًا خالصًا سائغًا للشّربین (النحل : ٦٦)

تمہارے لئے چوپایوں میں غور وفکر کا ایک اہم مسئلہ رکھ دیا گیا ہے۔ ہم تم کو ان کے پیٹوں میں سے اس جگہ پر جو آلات ہضم اور خون کے درمیان ہے دودھ نکالتے ہیں جو کہ لذیذ ہوتا ہے۔ اور پینے والوں کے حلق سے بلا کسی کوشش کے اندر چلا جاتا ہے)

3. ان لکم فی الانعام لعبرۃ۔ نسقیکم مما فی بطونھا ولکم فیھا منافع کثیرۃ و منھا تاکلون (مئومنون: ٢١)

(تمہارے لئے غور کے لئے چوپایوں میں کچھ باتیں ہیں۔ جیسے کہ اللہ تم کو ان کے پیٹوں سے مشروب مہیا کرتا ہے اور ان سے تمہیں بیشمار فائدے ہیں اور تم ان کو کھاتے ہو)

جانوروں سے فوائد حاصل کرنے کے بارے میں ان آیات میں اہم اشارے ہیں۔ جانور جب تک حیات ہے اس کے گوبر سے کھیتوں کو سرسبز بنانے کے لیے بہترین کھاد، ایندھن، گوبر گیس ملتے ہیں۔ اگر انہیں ذبح کرلیں تو خون سے رنگ، جانوروں کی خوراک، سینگ اور کھر دستیاب ہوتے ہیں، کھال سے جوتے اور دوسرا سامان، بالوں سے لباس، جسم کے غدودوں اور جگر سے بیماریوں کی مختلف ادویات اندرونی جھلیوں سے سریش، آنتوں سے زخم سینے کا دھاگہ، کھانے کے لئے گوشت کے بعد ہڈیوں سے فاسفورس، چارکول، خون کی کمی کا علاج حاصل ہوتے ہیں۔ یہ ایک اشارہ تھا کہ تم غور کروگے تو گوشت کے علاوہ بھی تمہیں بہت کچھ ملے گا۔

دودھ کا احادیث نبوی ﷺ میں ذکر

1. حضرت جابر بن عبداللہؓ روایت فرماتے ہیں:

جاء ابو حمید ، رجل من الانصار من النقیع باناءٍ من لبنٍ الی النبی ﷺ فقال النبی ﷺ الا خمرته ولوان تعرض علیه عودًا۔

(بخاری و مسلم)

(نقیع سے انصار کا ایک شخص ابوحمید، نبی ﷺ کی خدمت میں دودھ کا ایک برتن لے کر حاضر ہوا۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ اسے ڈھانپ کر کیوں نہیں رکھا گیا۔ خواہ اس پر لکڑی کا ٹکڑا ہی رکھ دیا جاتا)

2. حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت فرماتے ہیں کہ:

ان النبی ﷺ شرب لبنًا فمضمض و قال ان دسم اللبن ردی: للمحموم وذی الصداع

(بخاری و مسلم)

(نبی ﷺ نے دودھ پیا اور اس کے بعد کلی کی اور فرمایا کہ اس کی چکنائی بخار کے مریضوں اور سر درد کے لئے بیکار ہے)

3 حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت فرماتے ہیں:

کان رسول اللہ ﷺ یحب اللبن (ابوداؤد، ترمذی)

(رسول اللہ ﷺ کو دودھ بہت پسند تھا)

4. حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

وما انزل اللہ من داءٍ الّا وله دواء فعلیکم بألبان البقر فانها ترم من کل الشجر۔

(النسائی)

(اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لئے دوا نازل فرمائی ہے۔ پس گائے کا دودھ پیا کرو۔ کیونکہ یہ ہر قسم کے درختوں پر چرتی ہے)

5. حضرت ملیکہ بنت عمروؓ روایت فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

البان البقر شفاء وسمنها دواءٌ ولحومها داءٌ۔ (طبرانی)

(گائے کے دودھ میں شفا ہے۔ اس کا مکھن دوا ہے۔ اس کا گوشت بیماری ہے)

6. حضرت عبداللہ بن مسعودؓ نبی ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے فرمایا:

علیکم بالبان البقر فانها دواءٌ واسمانها فانها شفاء وایاکم ولحومها فان لحومها داءٌ (ابن السنی ، ابو نعیم ، مستدرك الحاكم)

(تمہارے فائدے کے لئے گائے کا دودھ ہے۔ کیونکہ یہ اور اس کا مکھن مفید دوائی ہے۔ البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے)

7. حضرت معمرؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

فی البان الابل وابوالها دواء لذربکم (ابن حبان)

(اونٹنی کے دودھ اور اس کے پیشاب میں تمہارے پیٹ میں پڑنے والے پانی کا علاج ہے)

8. نبی ﷺ نے فرمایا:

ان امة من بنی اسرائیل فقدت اخشی ان تکون الفار، وذلك انها اذا وجدت البان الغنم شربته واذا وجدت البان الابل لم تشربه

(بخاری ، مسلم)

(بنی اسرائیل کے ایک گروہ کو تجسس کی عادت تھی۔ اندیشہ ہے کہ ان کو چوہا بنا دیا

گیا۔ اور یہ اس لئے ہوا کہ جب ان کو بکری کا دودھ ملتا تھا تو وہ اسے خوشی خوشی پی لیتے تھے۔ مگر جب ان کو اونٹنی کا دودھ دیا جاتا تو اسے نہیں پیتے تھے)

9. وقد اتی رسول اللہ ﷺ بلبنٍ شیب بالماء۔ فشرب وقال الایمن فالا یمن (بخاری)

(نبی ﷺ کی خدمت میں دودھ پیش کیا گیا جس میں پانی ملا ہوا تھا۔ آپ ﷺ نے نوش فرمایا اور پھر حکم دیا کہ دائیں طرف سے تقسیم کرو)

10. حضرت عبداللہ بن عمرؓ روایت فرماتے ہیں:

نھٰی رسول اللہ ﷺ عن اکل الجلالة والبانھا

(ابن ماجه، ابو دائود ، ترمذی)

(رسول اللہ ﷺ نے گندگی کھانے والے جانور کا گوشت کھانے اور اس کا دودھ پینے سے منع فرمایا۔)

11. حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں:

اتی رسول اللہ ﷺ لیلةً اسری بہٖ بقدح لبن وقدح خمر (بخاری)

(معراج کی رات رسول اللہ ﷺ کو ایک پیالہ دودھ، اور دوسرا پیالہ شراب کا پیش کیا گیا)

12. حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں:

حلبت لرسول اللہ ﷺ شاةٌ داجنٌ و شیب لبنھا بماءٍ من البئر التی فی دار انسٍ فاعطی رسول اللہ ﷺ القدح۔ فشرب (بخاری ، مسلم)

(رسول اللہ ﷺ کے لئے گھر پلی ہوئی بکری کا دودھ دوہا گیا اور اس میں انسؓ کے گھر میں واقع کنوئیں کا پانی ملایا گیا آپ ﷺ نے یہ دودھ قبول فرمایا اور پیا)

دودھ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ دودھ کو ایک مکمل غذا کہا جا سکتا ہے اور شاید ہی کوئی اس سے بہتر غذا ہو دودھ تمام عمر کے افراد کے لئے یکساں مفید ہے دودھ میں چونے کی مقدار تمام غذاؤں میں سے بڑھ کر ہے جو جسم کی نشو ونما کیلئے اہم جز ہے۔

دودھ انسان کی قدیم ترین غذا ہے جو سیال ہے اس میں ٹھوس مادوں کی مقدار تیرہ فیصد ہے جو بہت سے پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ ہے پھر دودھ کے تمام اجزاء ماسوائے چکنائی کے پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں عام طور پر بھینس اور گائے کا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ خصائص کے لحاظ سے تمام حیوانات کے دودھ یکساں ہوتے ہیں۔ عرب ممالک میں اونٹنی اور بکری کا دودھ بھی بکثرت استعمال ہوتا ہے جس کی اپنی افادیت ہے۔

جسم انسانی کی صحت کے لئے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو متوازن ہو تا کہ جسم میں اس قدر توانائی رہے کہ جسم بجا طور پر بیماریوں کا مقابلہ کر سکے غذا جسم انسانی کی اس کمی کو پورا کرتی ہے جو اس کے نہ ملنے سے ظہور میں آتی ہے۔ غذا جسم میں داخل ہو کر خون بنتی ہے اور جسم کی پرورش کرتی ہے۔ اور تحلیل شدہ اجزاء کا بدل بنتی ہے۔ چونکہ غذا بدن انسانی کی کمی کو پورا کرتی ہے اس لئے غذا بناوٹ اور ترکیب میں جسم سے مشابہہ ہونی چاہئے۔ ہمارا جسم بظاہر ہڈیوں گوشت پوست رگوں اور ریشوں کا مجموعہ ہے ان کی بناوٹ اور نشو ونما کے لئے جن چیزوں کی ضرورت ہے ان میں گوشت کے لئے لحمیات (پروٹین) ہڈیوں کے لئے کیلشیم جسمانی حرارت اور طاقت کو قائم رکھنے کے لئے نشاستہ اور (کاربو ہائیڈریٹ) جسم کو امراض سے بچاؤ کیلئے حیاتین (وٹامنز) اور خون بنانے کیلئے معدنیات

ضروری ہیں۔

دودھ ایک ایسی مکمل غذا ہے جس میں جسم کی ضرورت کے متذکرہ بالا تمام اجزاء موجود ہیں جس سے جسم صحت مند و توانا رہ سکتا ہے۔

پروٹین (لحمیات): تقریباً آدھ کلو دودھ میں صحت مند و توانا جسم کے لئے درکار پروٹین کا ایک چوتھائی ہوتا ہے۔

روغنیات: عام دودھ میں تقریباً چار فیصد چکنائی ہوتی ہے جو اوپر تیرتی اور کریم بن جاتی ہے جو جسم میں حرارت اور توانائی کو قائم رکھتی ہے۔

حیاتین: دودھ میں بہت سی حیاتین ہوتی ہیں خاص کر الف، جو آنکھوں اور دانتوں کے لئے ضروری ہے۔ حیاتین ب کے کئی گروپ بھی موجود ہیں اور حیاتین ج کی تھوڑی مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ حیاتین کی کمی جسم کو مختلف امراض کا شکار کر دیتی ہے۔

کیلشیم: دودھ میں کیلشیم کی کافی مقدار بھی ہوتی ہے۔ کیلشیم ہڈیوں اور اس سے متعلقہ اعضاء کی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔

دودھ ہمیشہ عمدہ اور خالص استعمال کرنا چاہئے اگر ترش ہو یا دودھ دینے والا جانور صحت مند نہ ہو تو مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہو سکتے بلکہ صحت کے لئے مضر ہوگا۔ فطری طریقہ تو یہ ہے کہ دودھ تازہ پی لیا جائے مگر چونکہ اس میں جراثیم ہوتے ہیں اس لئے ابال لینا بہتر ہے اس کا مناسب طریقہ یہ کہ تیز آنچ پر دو تین منٹ جوش دے کر پھر ٹھنڈا کر لیں زیادہ دیر تک ابالنے سے قدرتی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ پنجاب میں عام طور پر رات سونے سے قبل دودھ پینے کا رواج ہے جو غلط ہے بلکہ ہمیشہ صبح ناشتہ میں یا پھر سہ پہر کو پیا جائے اہل پنجاب کی تندرستی مشہور ہے اس کی وجہ دودھ کا بکثرت استعمال ہے مگر افسوس کہ اب یہ رواج کم ہو رہا ہے اور اس کی جگہ چائے لے رہی ہے جس سے صحت کا معیار گر رہا ہے۔

ہمارے ہاں عموماً بھینس، گائے، بکری اور بھیڑ کا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ بھینس کے دودھ میں اجزاء گائے کے دودھ کے برابر ہیں مگر چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے پانی کا تناسب کم ہو جاتا ہے اور یہ زیادہ گاڑھا ہو جاتا ہے اور دیر سے ہضم ہوتا ہے جن کا نظام ہضم صحیح نہ ہو دیر سے ہضم کرتے ہیں۔ کبھی قبض اور ریاح کی بھی شکایت ہو جاتی ہے اس قسم کے لوگوں کو بھینس کی بجائے گائے یا بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہئے اونٹنی کا دودھ مرض استسقاء (پیٹ میں پانی بھرنا) میں فائدہ دیتا ہے چونکہ اونٹنی کے دودھ میں بعض ایسے نمکیات ہوتے ہیں جو پیشاب آور ہوتے ہیں اسطرح جسم سے پیشاب کی زیادتی سے پانی کم ہو جاتا ہے یہ دودھ تلی کے ورم میں بھی مفید ہے بکری کا دودھ مرض مالخولیا جنون، ہسٹریا اور بے خوابی میں فائدہ دیتا ہے۔

دودھ سیال ہوتا ہے اس لئے جلد ہضم ہو کر جسم میں جزو بدن بنتا ہے۔ دودھ میں کیلشیم (چونے) کی مقدار متعلقہ اعضاء کی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ بعض تیزاب جو غذا کے ہضم ہونے کے عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اعتدال پر آجاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ تیزابیت اور زخم معدہ کے مریضوں کو دودھ کا استعمال بتایا جاتا ہے دودھ میں تریاقی خصوصیات بھی ہیں وہ زہر جو معدہ میں خراش پیدا کرتے ہیں ان کے لئے مفید ہے۔

چھوٹے بچوں کو جن میں لحمیات کی کمی ہو دودھ میں انڈا کچا ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دائمی نزلے کے مریض گائے کے نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر پئیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

تاریخ اور تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ جن علاقوں کے لوگ دودھ یا اس سے بنی ہوئی اشیاء استعمال کرتے ہیں وہ صحت مند توانا ذہین اور لمبی عمریں پاتے ہیں جیسے شروع مضمون میں حدیث گزری ہے کہ آنحضرت ﷺ کو دودھ بہت عزیز تھا۔ اللہ تعالیٰ کے

فرستادہ پیغمبروں میں سے بیشتر نے دودھ کو غذا کے طور پر پسند فرمایا۔ بلغاریہ اور یورپ کے باشندے دیگر ممالک کی نسبت زیادہ عمریں پاتے ہیں۔ اسی فیصد سے زیادہ آبادی سو سال سے زیادہ عمر پاتی ہے۔ وہاں کے لوگ دودھ دہی کا بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ ڈاکٹر اسٹیفن سمتھ کی عمر سو سال تھی وہ تمباکو اور شراب سے پرہیز کرتے تھے چائے اور قہوہ استعمال نہیں کرتے تھے بلکہ دودھ اور روٹی کا استعمال کرتے تھے۔ جرمن آمر ہٹلر لکھتا ہے کہ میں صبح کے ناشتہ میں دودھ دہی استعمال کرتا ہوں اور رات کو جب لوگ سیر ہو کر کھانا کھاتے ہیں تو میں پھر دودھ کا استعمال کرتا ہوں۔

انگلستان کے معروف قبرستان ویسٹ منسٹر ایبے میں ایک صاحب تھامس پار کی قبر ہے جو 1443ء میں پیدا ہوئے اور ایک سو باون سال کی عمر پا کر 1635ء میں فوت ہوئے۔ جب ان کی عمر ایک سو تیس سال تھی تو اپنے کھیتوں میں کام کرتے تھے۔ بلکہ اجرت پر دوسروں کے کام بھی کرتے تھے۔ اسی عمر میں انہوں نے دوسری شادی کی موت سے چند ماہ قبل ان کی درازی عمر کا راز جاننے کے لئے بادشاہ وقت کے حضور پیش کیا گیا۔ بادشاہ نے مہمان نوازی میں مختلف اشیا پیش کیں جس پر وہ راغب ہو کر تھوڑے عرصے میں انتقال کر گیا۔ معروف سائنسدان ولیم ہاروے نے لکھا ہے کہ انتقال کے بعد اس کا معائنہ کیا گیا تو اعضاء صحیح تھے جس کی وجہ اس کی سادہ غذا روٹی اور دودھ تھا اور تازہ پھل و سبزیاں۔ انسان نے جب کھیتی باڑی کا کام شروع کیا تب معلوم تاریخ سے دودھ اسکی غذا میں شامل ہے۔ نومولود بچے کا سب سے پہلے جس غذا سے واسطہ پڑتا ہے وہ دودھ ہے اور جب تک کچھ اور کھانے کے قابل نہیں ہوتا صرف دودھ پر انحصار کرتا ہے اور مزید اگلی عمر میں جب کسی سبب کوئی غذا لینے کے قابل نہ رہے تو دودھ پر ہی چلتا ہے۔ دودھ کے اہم غذائی اجزاء میں درج ذیل شامل ہیں۔

لحمیات، چکنائی ،نشاستہ، پانی ،کیلشیم ،پوٹاشیم فاسفیٹ ،حیا تین الف ،تھائی نین ،رائبو فلے ون، نیاسین، حیا تین ج۔

دودھ کے مطلوبہ فوائد حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ خالص ہو۔ اب تو بھینس یا گائے کو آمادہ دودھ کرنے کے لئے ہارمون کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں جس کے نتیجہ میں آہستہ آہستہ اس ہارمون کے اثرات دودھ میں آجاتے ہیں اور وجہ امراض بن جاتے ہیں۔

دودھ سے بنی ہوئی اشیاء

دہی: دودھ سے بھی زیادہ مفید ہے پیچش اور ذیابیطس میں اس کے فوائد مسلم ہیں اس میں عفونت کو روکنے والے جراثیم بکثرت ہوتے ہیں ۔آنتوں میں جا کر مضر جراثیم ہلاک کرتا ہے۔ترش دہی مفید نہیں۔

بالائی: گاڑھی بالائی میں پچیس فیصد روغن ملا ہوتا ہے یہ خوش ذائقہ اور جسم کو توانائی دیتی ہے۔

مکھن: مکھن میں پچاس فیصد روغنی اجزاء ایک فیصد لحمیات 11 فیصد پانی اور دو فیصد نمک ہوتے ہیں ۔چکنائی میں سب سے زیادہ زود ہضم ہے اس لئے کمزور بچوں بوڑھوں کی عمدہ غذا ہے۔باسی مکھن نقصان دیتا ہے اچھے مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل ہوتا ہے۔

چھاچھ: چھاچھ میں چکنائی والے دودھ کے تمام اجزاء ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جن کو چکنائی ہضم نہیں ہوتی دودھ یا مکھن استعمال نہیں کرتے چھاچھ ان کے لئے بہترین غذا ہے جو معدہ کو طاقت دیتی ہے۔

خطرناک بیماریوں کا غذائی علاج

جامع کبیر میں ابوامامہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اپنے دستر خوان کو سبز چیزوں سے زینت دیا کرو۔ اس لئے کہ سبز چیز اللہ کے نام کی برکت سے شیطان کو دور رکھتی ہے۔

سبز چیز سے لہسن، پیاز، مولی بدبودار چیزیں مراد نہیں ہے۔ کیونکہ حضور اکرم ﷺ ان چیزوں کو ناپسند فرماتے تھے بلکہ سبز چیز سے مراد پودینہ اور ترہ تیزک (ساگ) وغیرہ ہیں کیونکہ پودینہ سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ مفرح ہے ڈکار لاتا ہے، ریاح کا معدہ سے اخراج کرتا ہے معدہ قوی کرتا ہے اور غلیظ خون کو رقیق کرتا ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے قوتِ باہ کو زیادہ کرتا ہے اور تیرہ تیزک سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور اگر عورت کھائے تو خوب دودھ پیدا کرتا ہے مثانہ کی پتھری کے لئے مفید ہے اور منی پیدا کرتا ہے اور باہ میں تحریک پیدا کرتا ہے نہار منہ کھانا بغل گند کے لئے مفید ہے اس کا بیج انڈے کی زردی کے ساتھ کھانا قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور اسکا لیپ چھیپ کے لئے مفید ہے۔

اس کے علاوہ جتنی بھی سبزیاں ہیں سب ہی مراد لی جاسکتی ہیں آج جدید میڈیکل سائنس نے سبزیوں کے فوائد اور ثمرات کو ثابت کردیا ہے خصوصا جب آپ اپنے آپ کو موٹا محسوس کرتے ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو فوری طور پر اپنی غذا کی طرف

توجہ دینے کی ضرورت ہے عموماً ہوتا یہ ہے کہ خواتین دن بھر الم غلم کھاتی رہتی ہیں جس سے ان کے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اپنی غذا میں تازہ سبزیوں اور پھلوں کو زیادہ جگہ دیں تو اس سے نہ صرف آپ کی صحت بہتر ہوگی بلکہ آپ کا وزن بھی نہیں بڑھے گا۔

کیا آپ پھلوں اور سبزیوں کی افادیت سے آگاہ ہیں؟ یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ خوراک زندگی کی بنیاد ہے آپ کتنے صحت مند نظر آتے ہیں یا اندر سے کتنی توانا اور تازہ دم محسوس کرتے ہیں اس کا انحصار اس غذا پر ہے جو آپ کے جسم کے اندر جاتی ہے یعنی آپ کی غذائیت کی کھپت۔ اچھی صحت کے لئے فطری غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو انسانی جسم کے لئے ضروری ہیں یہ بات نوٹ کرنے کے قابل ہے کہ انسانی جسم تازہ غذاؤں سے بہت جلدی وٹامنز اپنے اندر جذب کر لیتا ہے جبکہ ادویات اور کیمیائی اجزاء سے ایسا کرنے میں خاصا وقت درکار ہوتا ہے ریفائن، پروسس کئے ہوئے اور زیادہ مرغن غزائی اشیاء اپنی غذائیت کھو چکی ہوتی ہیں تاہم ان کی کیلوریز (حرارے) باقی رہتے ہیں۔

ڈائٹنگ کرنے والوں کیلئے تازہ پھل اور سبزیاں بہترین ہیں ان میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور وٹامنز اور معدنیات کی مقدار زیادہ۔ اسطرح کم کیلوریز کے استعمال کو یہ یقینی بنا دیتے ہیں۔

جسم کی بیشتر ضروریات تازہ پھل پورا کرتے ہیں پھلوں سے نہ صرف شکر، وٹامنز اور معدنیات حاصل ہوتی ہیں بلکہ یہ جسم کے اندر الکلی اور ایسڈ کے توازن کو درست رکھتے ہیں اس کے علاوہ وورزش جسم کیلئے ایک ٹانک کا کام دیتی ہے پھلوں کے جوس خون کی صفائی کرتے ہیں اور اس طرح وہ جسم کے زہریلے اثرات کو خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں **پھل** اور ان کے جوس بار بار پیشاب آنے کی بیماری رفع کردیتے ہیں کیونکہ یہ پیشاب کی **کثافت** کم کردیتے ہیں اس طرح نائٹروجن کے فضلے اور اضافی نمک کے اخراج کی رفتار تیز ہو جاتی

ہے کیا آپ اس حقیقت سے واقف ہیں کہ اوسط سائز کے ایک اوسط آم میں ۱۵۰۰۰ انٹر نیشنل یونٹس قابل اسٹور وٹامن اے موجود ہوتا ہے اتنی مقدار جسم کی ایک ہفتہ کی وٹامن اے کی ضرورت پوری کر سکتی ہے۔ مزید فائدہ یہ کہ زیادہ استعمال کے باعث حاصل ہونے والا اضافی وٹامن اے ذیلی اثرات سے پاک ہوتا ہے۔

اور وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتا ہے۔ پپیتا، اورنج اور تمام زرد قسم کے پھل ریٹی ول (وٹامن اے) سے بھرپور ہوتے ہیں۔ شریفہ، امرود اور رس دار پھل جیسے اورنج، میٹھا، لیموں وغیرہ وٹامن سی اور ڈسکو رہک ایسڈ سے بھرپور ہوتے ہیں۔ پانی میں حل ہو جانے کے باعث جسم انہیں اندر اسٹور نہیں کرتا ہے اس لئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ روزانہ تھوڑے بہت پھل ضرور کھائیں گے۔

زیادہ سے زیادہ وٹامن جذب کرنے کے لئے نگلنے سے قبل پھلوں کو زیادہ سے زیادہ اچھی طرح چبائیں۔ بچوں اور بزرگوں کیلئے پھل کے بجائے ان کا جوس لینا زیادہ فائدہ مند ہے۔ یہ خیال رہے کہ جوس نکالنے کے فوراً بعد ہی اسے پی لیں کیونکہ زیادہ دیر تک ہوا میں رکھنے سے اس کی غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔

پھلوں کی طرح سبزیاں ہمیں بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا ایک اہم ذریعہ ہیں ان کے اندر موجود وٹامنز اور معدنیات کی کثیر مقدار ہماری صحت کیلئے اکثیر ثابت ہوتی ہیں۔

کچی سبزیاں اور ان کے جوس ہمارے بدن میں نئے خلئے پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں سبز پتوں والی سبزیاں وٹامن ای، فولک ایسڈ (وٹامن بی کی ایک قسم) اور آئرن کے حصول کا ایک بڑا ذریعہ ہے۔ اب ذرا سبزیوں کو پکانے اور استعمال کرنے کے چند ضروری اصول بھی ملاحظہ کر لیں۔

- سبزیاں کاٹنے کے بعد انہیں مت دھوئیں کٹی ہوئی سبزیوں کو پانی کے اندر مت بھگوئیں کیونکہ وہ پانی میں حل ہونے والے اپنے تمام وٹامنز ضائع کر دیتی ہیں جیسے وٹامن بی اور وٹامن سی۔
- وٹامن کے ضیاع کو مزید کم کرنے کے لئے سبزی کاٹنے یا چھیلنے کے فوراً بعد ہی اسے پکالیں کٹی ہوئی سبزی ہوا میں دیر تک رکھنے سے وہ اپنے وٹامنز کھونا شروع کر دیتی ہیں۔
- سبزیوں کو پکاتے وقت تھوڑا سا کچا ہی رکھیں اس طرح نہ صرف ان کا ذائقہ برقرار رہے گا بلکہ وہ وٹامنز اور قدرتی ذائقہ بھی کم سے کم ضائع کریں گے۔
- سبزیوں کو ضرورت سے زیادہ پکانے یا بار بار گرم کرنے سے ان کے وٹامنز زائل ہو جاتے ہیں۔
- اگر یہ پوچھا جائے کہ پھل بمقابلہ سبزیاں میں کون زیادہ فائدہ مند ہے۔ پھل ایک مکمل غذا ہے کیونکہ ان کے اندر تمام غذائیت موجود ہے جن کی ہمارے جسم کو ضرورت پڑتی ہے۔ تاہم تجزیہ اور تجربات کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ترکاریوں کو پھلوں پر کہیں زیادہ برتری حاصل ہے پھر بھی دونوں ہی غذائیں انتہائی اہم اور ضروری ہیں پھل اور سبزیاں دونوں ہی ریشہ دار ہیں اور کم کیلوریز مہیا کرنے کے ساتھ پیٹ خوب بھر دیتی ہیں ان دونوں اشیاء کو اپنی خوراک کا لازمی حصہ بنا لینے کے بعد آپ بہترین صحت کے مالک بن سکتے ہیں۔

پھل اور سبزیوں کے ذریعے وزن میں کمی

1۔ بریک فاسٹ: خوب دل بھر کر پھل کھائیں یا ہم مختلف اقسام کے پھل کھانے کے بجائے محض ایک ہی قسم کے پھل پر اکتفا کریں۔

2۔ دوپہر کا کھانا: خوب سبزیاں کھائیں (آلو سے پرہیز کریں) نصف خوراک

سبزی کچی حالت میں سلاد کے طور پر کھائیں۔اس کے ساتھ ایک پیالہ دہی بھی کھا سکتے ہیں۔

3۔ شام کی چائے: جڑی بوٹیوں والی ایک کپ چائے اور دو سے چار ماری بسکٹ کافی ہوں گے۔

4۔ رات کا کھانا: میڈیم سائز پیالہ چاول یا تین سے چار چپاتیاں ایک سو پچاس گرام دال، چکن یا مچھلی کے علاوہ ایک کپ سبزی اور سلاد۔

سبزیوں کے استعمال سے بھوک نہ لگنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے

پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے بھوک نہ لگنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔میرے مطلب میں آنے والے اکثر مریض یہ شکایت کرتے رہتے ہیں کہ انہیں بھوک بہت کم لگتی ہے دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں ایک دو توس۔پانچ سات چائے کی پیالیاں اور دوپہر یا رات کے وقت ایک دو چپاتیاں نصیب ہوتی ہیں۔بعض منچلے تو اس قدر بڑھ جاتے ہیں کہ وہ سارے دن میں پندرہ بیس دفعہ چائے پی کر ہی اپنا پیٹ بھرتے ہیں۔بعض دفتری بھائی تو ایک کرسی سے دوسری کرسی پر گھومتے گھومتے کبھی ایک دو بسکٹ، کبھی پیسٹری، کبھی کریم رول اور کبھی ایک دو دانے لڈو برفی کے کھا کر ہی ڈکار مارتے سارا دن گزار دیتے ہیں جب میں کھانے والے بھائیوں کو صبح دہی مکھن کا ناشتہ تجویز کرتا ہوں تو ۸۰ فیصد حضرات یہ جواب دیتے ہیں کہ دہی مکھن کھا کر ہم پر غنودگی طاری ہو جاتی ہے نیند آنے لگتی ہے اور روزمرہ کے کاروبار میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔کچھ بھائی یہ بتاتے ہیں کہ دہی مکھن کھانے سے ہمیں چھینکیں آنے لگتی اور نزلہ زکام کا حملہ ہو جاتا ہے جب دودھ پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔تو ساٹھ فیصد افراد یہ شکوہ کرتے ہیں کہ دودھ سے ہمارا پیٹ پھول جاتا ہے۔بیس پچیس فیصد حضرات یہ کہتے ہیں کہ انہیں دودھ پیتے ہی دست لگ

جاتے ہیں کچھ یہ رونا بھی روتے ہیں کہ ایک پیالی دودھ پینے سے سارا دن جلے بھنے ڈکار آتے رہتے ہیں ایسے حضرات تو آج کل ایک دو فیصد بھی نظر نہیں آتے جن کا معمول صبح سیر آدھ سیر دہی دودھ کا ناشتہ اور دن میں دو دفعہ پیٹ بھر کر سالن روٹی کھانا ہو۔

میری آنکھیں ایسے نوجوانوں کو دیکھنے کے لئے ترستی رہتی ہیں جو دن کے دو تین بجے کچے شلغم، پکی، گاجریں، کچا پیاز اور ہرے دھنیے کو چبا چبا کر دانتوں کو چمک دار، مسوڑھوں کو مضبوط، اور معدے کو تندرست اور بدن کو ہلکا پھلکا بنانے کے خواہش مند ہوں۔ جب پھلوں کو کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو عام طور پر معاشرہ یہی جواب دیتا ہے کہ حکیم صاحب روٹی اور چائے پینے کے لئے پیسے نہیں ملتے مہنگے پھل کون خریدے۔ ٹھنڈے دل سے غور کیا جائے تو ہر موسم میں قدرت نے ایسے پھل اور سبزیاں پیدا کرنے میں بڑی فراخدلی سے کام لیا ہے۔ جو غریب سے غریب آدمی کا بھی پیٹ بھرنے کیلئے ضروری غذائی سامان مثلاً نشاستہ دار گوشت پیدا کرنے والے روغن اور مطلوبہ نمکیات کے علاوہ وٹامنز (حیاتین) کی معقول مقدار سستے داموں ہر غریب آدمی کو مل سکتی ہیں طالب علم سکولوں کالجوں میں اور بابو لوگ دفتروں میں روزانہ روپیہ دو روپے کے پھلوں کا جوس پی کر صحت بنانے کی خوشی میں پھولے نہیں سماتے۔

حالانکہ طبی نقطہ نگاہ سے پھلوں کا جوس پینے سے کچھ غذائیت کے علاوہ صرف گردے اور مثانے کے زہریلے مادے صاف ہوتے ہیں، سنگترہ، مالٹا، موسمی، کنو، سیب، امرود، ناشپاتی، آلو بخارا، ٹماٹر، گاجر، شلغم، گوبھی، مولی، مونگرے اور پیاز اگر چھلکے اور گودے سمیت بغیر چھیلے استعمال کئے جائیں تو جسم میں مناسب غذائی اجزا حاصل ہونے کے علاوہ ہاضمہ پر بوجھ کم اور قبض ہونے نہیں پاتی، شلغم گاجر اور سیب کو چھیلنے سے ہم ہڈیوں کو مضبوط بنانے والے اجزا سے محروم ہو جاتے ہیں قدرت نے ہمیں قریباً ستائیس اٹھائیس

فٹ لمبی غذائی نالی جس میں معدہ انتڑیاں اور حلق شامل ہیں۔ غذا کو توڑنے پھوڑنے اپنے ہارموز (ہاضم رطوبتیں) ملا کر نرم کرنے، خون، روغنی اجزا، شکر یلے اجزا نمکیات حیاتین جدا جدا کر کے دل، دماغ، اعصاب اور جگر گردوں کو مناسب مقدار مہیا کرنے کے لئے عطا فرمائی ہے۔

معدہ اور ملحقہ آنتیں تو غذا کا جوہر اور فضلہ جدا کرنے کا کام کرتی رہتی ہیں۔ آخری دو آنتیں یعنی قولون اور مستقیم نامی بچے کھچے غذا کے ناکارہ فضلات کو مناسب پانی ملا کر آسانی کے ساتھ پاخانہ کی شکل میں خارج کرنے والا بناتی ہیں۔ جب فضلات مناسب وقت پر پیشاب پاخانہ، پسینہ اور تھوک کی شکل میں بدن سے خارج ہوتے ہیں تو ہماری آخری آنت سکڑتی اور دوسری آنت کو چوستی، دوسری تیسری کو اسی طرح چھ انتڑیاں چوستے چوستے معدے کو چوسنے لگتی ہیں۔ اطبا اس حرکت کو امتصاص کا نام دیتے ہیں یہ چوسنے کا عمل بھوک لگاتا اور کھانے پر مجبور کرتا ہے اب یہ بات روز روشن کی طرح ظاہر ہوگئی کہ عمدہ بھوک لگنے کے لئے قبض دور ہونا اور نظام ہضم درست ہونا ضروری ہے۔ میرے تجربہ میں موٹے ان چھنے آٹے کی روٹی، کچی اور آدھ پکی موسمی سبزیاں اور جیب کے مطابق پھل، دودھ، دہی اور لسی استعمال کرنے سے تندرستی اور قابل رشک صحت حاصل ہوسکتی ہے۔

سبزیوں کے استعمال سے قبض کا خاتمہ

صدیوں سے یونانی حکیم قبض کو تمام بیماریوں کی جڑھ قرار دیتے چلے آئے ہیں۔ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ قبض والے مریض روزمرہ کی دوڑ دھوپ میں عام طور پر پیچھے ہی رہ جاتے ہیں۔ قبض کے معنی رک جانا، جم جانا اور کسی جگہ دھرنا مار کر بیٹھ جانا ہے، قدرتی نظام کے ماتحت ہم اپنی غذا میں گوشت، دال سبزی، پھل، پانی، چاول، روٹی، حلوہ، کیک بسکٹ مٹھائی، دودھ، دہی، گھی، مکھن اور روغن استعمال کرتے ہیں اس کا بدن سے فضلات کی شکل

میں خارج ہونا ضروری ہے۔ پرانے حکیموں کی تحقیق کے مطابق ہم اگر روزانہ مجموعی طور پر سیر بھر غذا کھاتے ہیں تو رفع حاجت کے وقت اتنی ہی مقدار میں فضلات خارج ہونے صحت اور تندرستی کیلئے لازمی ہیں۔

تجربے سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے معاشرے میں قریباً ساٹھ فیصدی افراد صبح سویرے ایک ہی دفعہ اپنے غذائی فضلات پاخانے کی شکل میں خارج کرنے کی عادی ہیں۔ یہی حضرات عموماً دن بھر خوشی خوشی کاروبار میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں بیس فیصد اشخاص صبح و شام دو دفعہ رفع حاجت کیلئے جاتے ہیں چستی چالاکی میں یہ بھائی دوسرے نمبر پر آتے ہیں دس فیصد افراد کو دن میں تین چار دفعہ یا اس سے بھی زیادہ مرتبہ بیت الخلا میں جانا پڑتا ہے دس فیصدی پبلک کے افراد کئی کئی دن قبض کا رونا روتے ہیں یہ اصحاب اکثر سر درد بدنی تکان بھوک کی کمی، بدن کی گرانی اور کاروبار میں طبیعت نہ لگنے کی شکایت کیا کرتے ہیں فضلات خارج ہونے کی قدرتی حالت کے متعلق اطباء کی چھان بین نے یہ ثابت کیا ہے کہ ایک دفعہ دو تین انگشت موٹی رسی کی طرح تمام فضلات خارج ہو جانے عمدہ صحت کی نشانی ہے آج کے تعلیمی دور میں ہم چاند تک پہنچنے میں تو کامیاب ہو گئے لیکن اس قبض کے ہاتھوں پچانوے فیصد افراد نالاں ہیں مطب میں آنے والے مریضوں کا جائزہ لیے۔ یہ معلوم ہوا کہ کوئی صاحب تو صبح اٹھتے ہی رفع حاجت کے لئے جاتے ہیں۔

دوبارہ چائے، دودھ لسی یا حلوہ پوری کا ناشتہ کرنے پر پھر بیت الخلا جانا پڑتا ہے کچھ بھائی ابھی دفتری تیاری میں ہی مصروف ہوتے ہیں کہ تیسری مرتبہ پھر حاجب ہو جاتی ہے یہ بھائی نو دس بجے تک نہ تو کسی کام کے لئے باہر جا سکتے ہیں اور نہ کسی عزیز دوست کی ملاقات کے لئے وقت نکال سکتے بعض بھائی یہ شکایت کرتے ہیں کہ دن میں جتنی دفعہ بھی منہ میں غذا ڈالیں اس کے بعد مجبوراً پاخانہ کی حاجت ہو جاتی ہے۔ عوام الناس تو عموماً

پاخانے کے وقت صحیح طور پر خارج نہ ہونے کو ہی قبض قرار دیتے ہیں اور ساٹھ فیصد بیماریاں اسی بے قاعدگی سے ظاہر ہوتی ہیں مگر حکیموں کے خیال کے مطابق پیشاب پسینہ تھوک اور ناک کی رطوبتوں کا ٹھیک مقدار میں خارج ہوتے رہنا بھی صحت کے لئے ضروری اور لازمی ہے ان میں سے کسی فضلہ کا صحیح طور پر نہ خارج ہونا بھی پریشانی اور رنگ برنگ امراض پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے یہ بات تو سب لوگ جانتے ہیں کہ ہم غذائیں جو کچھ بھی کھاتے ہیں پاخانے کی صورت میں اس کی بدلی ہوئی شکل خارج ہوتی ہیں۔

غذا کو منہ، مری معدہ اور انتڑیاں کے تیس فٹ لمبے میدان میں ادھر اُدھر، دائیں بائیں دھکیلنے اور الٹ پلٹ کرنے اور اس میں معدہ جگر، لبلبہ اور پتہ کی ہاضم رطوبتوں (ہارمونز) کے ملنے سے اس کو اس قابل بنایا جاتا ہے کہ وہ بآسانی پاخانے کی شکل میں خارج ہو سکے اس کام کے پورا کرنے کے لئے معدہ جگر انتڑیاں زبان حلق مری اور اعصابی نظام کا درست کام کرنا ضروری ہے آج کل ہم زیادہ سوچ بچار کی زندگی بسر کرنے کے عادی ہو گئے ہیں۔

اس طرح ہمارے جسم کی رطوبات کم ہو کر بھی قبض ہو رہی ہے کم خوابی اور مصروف زندگی بسر کرنے سے بھی معدہ اور انتڑیوں کے ہارمونز قدرتی مقدار میں خارج نہ ہونے سے غذا آلات ہضم میں دیر تک رکی رہتی ہے اور قبض کی شکایت ہو جاتی ہے لیسدار اور گاڑھی غذا بھی ہاضمہ کی نالی میں جم جاتی ہے اور جلدی نہیں نکلتی اسی وجہ سے پرہیز کراتے ہیں اعصابی کمزوری معدہ، انتڑیوں پتہ اور لبلبہ کے ہارمونز کے کم تراش پانے سے قبض ہو تو اس کا علاج انشاء اللہ کسی دوسری فرصت میں تحریر کیا جائے گا قبض رفع کرنے کے لئے عوام کو موٹے آٹے کی روٹی بمع بورا (بھوسی) پتے دار سبزیاں اور موسمی چالو پھل زیادہ سے زیادہ کھانے چاہیں قبض کے مریضوں کو میں میدہ اور نشاستہ والی غذائیں صبح ناشتہ میں استعمال

کرنے سے منع کرتا ہوں میں صبح چائے دودھ یا لسی کے ساتھ آلو بخارا، سیب، منقی، انجیر، خوبانی، انگور، گرما، ناشپاتی، امرود، نارجیل، (کھوپرا) استعمال کرا کے بغیر دوائی قبض رفع ہوتے دیکھتا ہوں۔ نوجوان اور گرم مزاج والوں کو رات کے وقت دو تین دانے ہلیلہ سیاہ (کالی ہرڑ) چھٹانک بھر پانی میں بھگو کر صبح نرم شدہ ہلیلہ چبا کر کھانے اور اس کا پانی پینے سے چند دن میں قبض کی عادت دور ہوتی دیکھتا ہوں، ٹھنڈے مزاج والوں کو دودھ یا چائے میں ایک سے پانچ عدد تک خرما دو تین جوش دے کر دودھ چائے بمع خرما ناشتہ کرنے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔

ہیومن نیوٹریشن ریسرچ سینٹر کے محقق ماہر نفسیات ڈاکٹر جیمز جی ین لنڈ کے مطابق سبزیوں اور پھلوں میں بورون کی وافر مقدار میں موجودگی دماغ کے خلیات کو چوکس رکھتی ہے اور انکی رفتار تیز ہو جاتی ہے عام طور پر انسان کی ضرورت روزانہ تین ملی گرام ضروری ہے ایک سیب میں ایک ملی گرام ہوتی ہے سیب کے علاوہ بعض سبزیوں میں اس کی کافی مقدار ہوتی ہے۔

جبکہ گوشت کے زیادہ استعمال اور بالخصوص بڑے گوشت کے استعمال سے دماغی طاقت صلاحیت کم اور سست پڑ جاتی ہے اس کی بنیادی وجہ غذا کے اہم جز بورون کی کمی ہوتی ہے جس سے جسم مست پڑ جاتا ہے اور چستی کی جگہ غنودگی کی کیفیت ہر وقت طاری رہتی ہے۔

اونچی ایڑھی کے جوتے: اکثر خواتین اونچی ایڑھی کے جوتے پہننا پسند کرتی ہیں ان کے استعمال سے وزن آگے کی جانب پڑتا ہے جس کے نتیجے میں پنڈلیوں کے پٹھے چھوٹے ہو سکتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ اسی وجہ سے اکثر خواتین ٹانگوں کے درد کی شکایت کرتی نظر آتی ہیں۔

چکنی روغنی غذاؤں سے مثانے کا کینسر امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن کے مطابق زیادہ چکنی یا روغنی غذا کھانے والوں کو سرطان میں مبتلا ہونے کا زیادہ خطرہ رہتا ہے کیونکہ ایسی غذاؤں کے کثرت استعمال سے ان کے جسم میں مردانہ ہارمون، ٹیسٹوسٹیرون کی سطح بلند ہو جاتی ہے اس کے علاوہ ایسی غذاؤں کی کثرت اور غذا میں ریشے کی کمی سے یہ خطرہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

چند ایک سبزیوں کی تفصیلات:

سبزیاں قدرت کا انمول تحفہ ہیں جنہیں ہم ہر روز استعمال کرتے ہیں ان کے استعمال کرنے سے ہمارے بدن کو تمام حیاتین (وٹامنز) میسر آتے ہیں جن سے ہمارے بدن کی تعمیر ہوتی رہتی ہے سبزیاں بدن کو نشو ونما میں اہم کردار ادا کرتی ہیں اور ہمیں کئی امراض سے بچاتی ہیں۔ سبزیاں خداوند کریم کی نعمتوں میں سے ایک ہیں جن میں غذا بھی ہے اور شفاء بھی۔ سبزیاں دیکھنے میں دلکش اور کھانے میں غذائیت بخش ہیں۔ قدرت کاملہ نے طرح طرح کی سبزیاں پیدا کی ہیں۔ جن میں قدرتی طور پر حیاتین پائی جاتی ہیں۔ جو کہ بدن انسانی خوراک کے وہ اہم اجزاء ہوتے ہیں۔ جن کے بغیر صحت کو برقرار نہیں رکھا جاسکتا اور ان کی کمی سے آہستہ آہستہ کاہلی، بدہضمی، بھوک کی کمی، پریشانی، قبض، تھکاوٹ، عضلاتی اور اعصابی درد وغیرہ اکثر اس کا پیش خیمہ ہوا کرتی ہیں۔ اس لئے ان کا مناسب اور صحیح علاج حیاتین کی کمی کو پورا کرنا ہی ہے۔ قدرت نے سبزیوں میں ایسے ایسے اجزاء پیدا کیے ہیں جو قدرتی طور پر بدن کا تغذیہ ہوتا ہے تاہم ایک ہی قسم کی ترکاری کا استعمال کرنا بھی صحت کے لئے مناسب نہیں صحت کو برقرار رکھنے کے لئے سبزیوں کو بدل بدل کر استعمال کرنا چاہیے تا کہ حیاتین کا توازن برقرار رہے۔ لہٰذا اب ہم مختلف سبزیوں کے خواص اور افعال الگ الگ بیان کرتے ہیں۔

آلو: آلو کو زیادہ تر تنہا یا گوشت کے ساتھ پکایا کر کھایا جاتا ہے۔اگرچہ اس میں غذائیت کافی ہے لیکن ثقیل اور قابض ہوتا ہے۔تاہم آلو کو بہترین غذا یہ میں شمار کیا جاتا ہے کیمیاوی تجزیہ سے پتہ چلتا ہے کہ آلو میں کاربوہائیڈریٹ ،فولاد ، پوٹاشیم ،کیلشیم ، اور فاسفورس کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔اس کے علاوہ میگنیشیم ۔سوڈیم ۔گندھک ۔کلورین ۔آیوڈین اور تانبہ وغیرہ کی خفیف مقدار پائی جاتی ہے حیاتین (وٹامنز) میں اے بی اور سی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں ۔وٹامن بی اتنی ہی مقدار میں ہوتی ہے۔لیکن نشاستہ بہت ہے۔اس لئے جسم کے لئے غذائیت بخش ہے بچوں کی بہتر نشوونما کے لئے آلو بہترین چیز ہے۔ چھیلے ہوئے آلوؤں کی بہ نسبت بے چھیلے آلوؤں میں پکاتے وقت وٹامنز کم ضائع ہوتے ہیں ۔اسی لئے چھلکے سمیت پکائے ہوئے آلو قبض کشا ہوتے ہیں ۔ایک آدمی کو ایک دن میں ڈھائی سو گرام آلوؤں سے زیادہ نہیں کھانا چاہئے ۔آلو کھانے کی زیادتی سے پیٹ میں نفخ (ہوا) ہو جاتی ہے۔اس کی اصلاح قدرے نمک کے ساتھ استعمال کرنے سے ہو جاتی ہے۔

بھنڈی: بھنڈی مشہور ترکاری ہے۔بھنڈی کو تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ دیر ہضم اور پیٹ میں گیس پیدا کرتی ہے ۔گرم طبیعت والوں کے لئے مفید ہے پیچش ، آنتوں کے زخم ،سوزاک اور کھانسی میں اس کا کھانا بہتر ہے۔بھنڈی میں گرم مصالحہ اور ادرک ڈال کر پکانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

کیمیاوی تجزیہ سے پتہ چلایا گیا ہے کہ بھنڈی میں مواد لحمیہ ،شحم ،معدنی مواد ،مواد نشاستہ ،کیلشیم ،فاسفورس ،فولاد ،میگنیشیم ،پوٹاشیم ،سوڈیم ،گندھک ،جست ،ملنگیرہ ،آئیوڈین جیسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں ۔بھنڈی ،فولاد اور کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے اس لئے

بھنڈی کو مقوی عام کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے جس سے خون کی افزائش اور انسانی بافتوں کی تعمیر میں کافی مدد ملتی ہے۔

بینگن: مشہور سبزی ہے جن کو بکثرت کھایا جاتا ہے بینگن کو تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر کھاتے ہیں۔ لیکن اس کو بری ترکاری سمجھا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ قبض، فاسد مواد اور پیٹ میں گیس اور اپھارا پیدا کرتا ہے۔ بواسیر کے مریضوں کے لئے مضر ہے۔ بینگن کو گوشت یا زیادہ گھی یا سرکہ کے ہمراہ پکانے سے اسکی اصلاح کرتا ہے۔

پالک: مشہور ساگ ہے۔ اس کو تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر بکثرت استعمال کیا جاتا ہے اور گرم بخاروں میں اس کا استعمال مفید ہے۔ پالک میں زیادہ گھی یا روغن بادام یا دار چینی ڈال کر پکانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ کیمیاوی تجزیہ سے پتہ چلا ہے کہ پالک میں فولاد اور کیلشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ فولاد خون بڑھاتا ہے۔ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط سخت اور پائیدار بناتا ہے۔ اس لئے خون کی کمی میں پالک کی سبزی بہتر غذا اور دوا ہے اور زود ہضم ہے۔ اس لئے مریضوں کو اس کے کھانے میں فائدہ ہوتا ہے۔

ٹماٹر: مشہور سبزی ہے جس کو پکا کر اور نیز بغیر پکائے بکثرت کھایا جاتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے، کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ قبض کشا ہے مرض کساح (رکٹس) میں جس میں کم عمر بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے ہیں ان کیلئے ٹماٹر کا رس بہت فائدہ مند ہے۔ خون کی کمی، یرقان، ورم گردہ، ذیابیطس (شوگر) اور موٹاپا میں صبح نہار منہ ایک بڑا سرخ ٹماٹر استعمال کرنا ہزاروں دواؤں سے بہتر ہے۔ ایسی حالت میں ٹماٹر کا بنا پکائے پھل کی طرح استعمال کرنا چاہئے لیکن پاؤ سے زیادہ کھانا نقصان دہ ہے۔ کیمیاوی تجزیہ سے پتہ چلا ہے کہ ٹماٹر میں

پانی 92.8 فیصد پروتین 0.9 فیصد چکنائی 1. فیصد چونا 2. فیصد پائے گئے ہیں۔

ٹینڈے: مشہور تر کارے جو تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر بکثرت استعمال کی جاتی ہے ٹینڈے صفرا کی حدت اور خون کے جوش کو تسکین دیتے ہیں۔ گرم امراض مثلاً صفراوی بخاروں گرمی او خشکی کی وجہ سے دردسر اور کھانسی میں نفع منہ ہیں۔ جنون، مالیخولیا، حرارت، پیاس کو تسکین دیتے ہیں۔ اور دماغ کو قوت بخشتے ہیں۔ لہٰذا گرم طبیعت والوں کے لئے نہایت مناسب غذا ہے۔

چقندر: شلجم کی مانند مشہور تر کاری ہے باہر سے بنفشی اور اندر سے سرخ ہوتی ہے اس کے پتے پالک کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ چقندر کا مزہ گاجر کی مانند شیریں ہوتا ہے چقندر کو تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر یا بطور سلاد بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ اس سے کافی غذائیت حاصل ہوتی ہے اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ چقندر کے استعمال کرنے سے قبض بھی رفع ہو جاتی ہے۔ سر کی سکری کو زائل کرنے کیلئے چقندر اور اس کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر سر کو دھوتے ہیں۔ نیز سر کی جوئیں مارنے کے لئے بھی چقندر اور اس کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر کئی مرتبہ سر کو دھوتے ہیں اس کے علاوہ ہاتھ پاؤں کے پھٹ جانے کی صورت میں چقندر کے پتوں کے جوشاندہ میں ہاتھ اور پاؤں کو بار بار رکھتے اور دھوتے ہیں جس سے خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔

شلجم: مشہور تر کاری ہے شلجم کو زیادہ تر تنہا گوشت کے ہمراہ پکا کر بکثرت استعمال کرتے ہیں اس سے کافی غذائیت حاصل ہوتی ہے اس کے استعمال کرنے سے طبیعت نرم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ شلجم قبض، کھانسی، بدن کی کمزوری، بینائی کی کمزوری، گروہ اور مثانہ کی پتھری، جوڑوں کے درد، نقرس، عرق النساء اور گردوں کی کمزوری میں یہ ایک نہایت مناسب غذا ہے لیکن شلجم دیر ہضم ہے اس لئے کالی مرچ او معمولی ترشی استعمال

کرنے سے جوش دے کر سردی کی وجہ سے پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں کو دھوتے ہیں جس سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

کریلا: کریلا زیادہ تر پیاز یا گوشت کے ہمراہ پکا کر بطور سبزی کھایا جاتا ہے۔ کریلا نہایت مناسب غذا ہے لہٰذا کریلا معدہ کو قوت دیتا ہے طبیعت کو نرم کرتا ہے بلغم کو خارج کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کا قاتل ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور بلغمی مزاج اشخاص کے لئے بے حد مفید ہے بلغمی امراض مثلاً جوڑوں کے درد، نقرس تلی کا ورم، کھانسی و دمہ اور استسقاء میں استعمال کرنے سے فائدہ بخشتا ہے۔ کریلے خاص طور پر ریاح کو خارج کرتے ہیں اور قوت باہ اور اعصاب کو قوت بخشتے ہیں۔ کریلے خشکی پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے ان کے ہمراہ زیادہ گھی، کالی مرچ یا دارچینی شامل کرنے سے ان کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ کریلا مرض ذیابیطس اور شوگر کے لئے نہایت مفید ہے۔

گاجر: گاجر کو پکا کر اور نیز بغیر پکائے بکثرت کھایا جاتا ہے۔ لیکن زیادہ مقدار میں کھانے سے اپھار کی شکایت ہو سکتی ہے گاجر بڑی مفید چیز ہے کھانسی، دمہ، پیشاب کی سوزش، گردہ کے استعمال کرنے سے پیشاب کھل کر آتا ہے گاجر بدن کو قوت اور دل کو فرحت پہنچاتی اور دل کی گھبراہٹ کو دور کرتی ہے۔ گاجر کا حلوہ اور مربہ بھی بنایا جاتا ہے جو کہ دل کی تفریح اور خفقان کے ازالہ کے لئے کھلاتے ہیں۔ گاجر خاص طور پر دل کو فرحت، بلغم کا اخراج اور مقوی باہ ہے۔

گاجر ثقیل و دیر ہضم ہے اس لئے گاجر کو گرم اشیاء یا گوشت کے ساتھ پکانے سے اس کی اصلاح کرتا ہے۔ جدید تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ گاجر میں شکر، نشاستہ، فولاد، کیلشیم، فاسفورس کے علاوہ وٹامن اے بی اور سی جیسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس وجہ سے گاجر جسمانی طاقت اور غذائیت کے لئے بے حد مفید ہے چونکہ حیاتین الف بھی ہوتا

ہے اس لئے دماغ، اعصاب اور ہڈیوں کے علاوہ آنکھوں کو تقویت پہنچانے میں نہایت موثر ہے۔ فولاد کی موجودگی خون کی تولید میں اضافہ کرتی ہے اس لئے خون کی کمی کے مریضوں کو گاجر کا استعمال کرنا فائدہ مند ہے گاجر کا جوس گیس کے مریضوں کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

گوبھی: گوبھی کا پھول بطور ترکاری تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر کھایا جاتا ہے جو نہایت خوش مزہ اور لذیذ ہوتا ہے۔ لیکن یہ گیس اور غلیظ خون پیدا کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے کبھی پیٹ میں اپھارے کی بھی شکایت ہو جاتی ہے اور دیر ہضم ہے۔ تاہم مقوی باہ بھی ہے لیکن روغن بادام یا گرم مصالحوں کے ساتھ گوبھی کا پکانا اس کی اصلاح کرتا ہے۔

مٹر: مشہور سبزی ہے جو تنہا یا گوشت کے ہمراہ آلووں کے ساتھ دیگر سبزیوں کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ اس میں سلفر اور فاسفورس نسبتاً زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ مادہ کے ساتھ مراکب ہوتا ہے۔ قبض اور پیٹ میں ہوا پیدا کرتے ہیں۔ لیکن مقوی بدن اور مقوی باہ ہے اس میں پروٹین تقریباً 23 فیصد کاربوہائیڈریٹس 50 فیصد اور حیاتین اے اور بی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اگر اس سے پیٹ میں ہوا پیدا ہو تو بعد میں تھوڑا سا شہد خالص استعمال کرنا چاہئے جس سے طبیعت ٹھیک ہو جاتی ہے۔

کمزوری کے خاتمہ اور قوت باہ کا غذائی علاج

ترمذی وغیرہ میں حضرت ام منذرؓ سے روایت ہے کہ ایک بار حضرت محمد ﷺ میرے پاس حضرت علیؓ کے ساتھ تشریف لائے اس وقت کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے حضور اکرم ﷺ نے ان کھجوروں میں سے کچھ تناول فرمائیں تو حضرت علیؓ بھی کھانے لگے اس پر آپ ﷺ نے فرمایا کہ اے علی! تم کمزور ہو، اس لئے تم یہ نہ کھاؤ حضرت ام منذرؓ کہتی ہیں اس کے بعد میں نے چقندر پیش کئے تو حضور ﷺ نے حضرت علیؓ سے فرمایا کہ اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے لئے مفید ہیں۔

حضرت علیؓ کی ان دنوں دونوں آنکھیں دکھ رہی تھیں اور دکھتی آنکھوں پر کھجور کھانا مضر ہے اس لئے آپ نے حضرت علیؓ کو منع فرمایا اور جب آپ کے سامنے چقندر پیش کئے گئے تو آپ ﷺ نے حضرت علیؓ سے فرمایا کہ یہ کھاؤ یہ تمہارے لئے مفید ہیں۔ اور یہ تمہاری ناطاقتی کو دور کردیں گے۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ پرہیز کرنا سنت ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ چقندر کھانے سے کمزوری دور ہوتی ہے۔ اسی لئے حکماء نے لکھا ہے کہ چقندر معدے کی جلا کرتا ہے کھانا تحلیل کرتا ہے اور گرمی کو مارتا ہے سدّوں کو کھولتا ہے بلغم اکھاڑتا ہے رعشہ کے لئے مفید ہے ضعف کو دور کرکے قوت باہ میں تحریک پیدا کرتا ہے۔

چقندر بے پناہ غذائی اور دوائی افادیت کی حامل یہ سستی سبزی کینسر کا بھی موثر علاج ہے ہمارے ایک عزیز پچھلے دنوں خاصے بیمار رہے علالت سے نجات پائی تو نقاہت اور کمزوری نے آلیا ان کی میز پر طرح طرح کے ٹانک اور وٹامنز کی گولیاں سجنے لگیں ایسے میں کراچی سے ایک بزرگ آئے انہوں نے دیکھتے ہی کہا: ''برخوردار! تم یہ سارے وٹامن کھانے کے بعد بھی اپنے کو ناتواں ہی تصور کرو گے۔ کیا تمہیں ارشاد نبوی ﷺ یاد نہیں۔ حضرت ام المنذر رؓ سے روایت ہے کہ ان کے گھر پیارے نبی ﷺ تشریف لائے آپ ﷺ کے ساتھ حضرت علیؓ بھی تھے۔ کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے جو آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں پیش کیے گئے۔ آپ ﷺ نے جی بھر کر نوش جان کیے پھر رسول ﷺ نے حضرت علیؓ سے فرمایا: تم اب زیادہ نہ کھاؤ کہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو۔'' پھر میں نے ان کے لئے جو کی روٹی اور چقندر کا سالن پکایا اس پر آپ ﷺ نے فرمایا: ہاں، علیؓ! تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لئے مفید ہے۔''

ان بزرگ نے کہا: تم بھی اپنی روزانہ کی غذا میں چقندر شامل کر لو انشاء اللہ جسمانی کمزوری دور ہو جائے گی۔ عزیز نے ایسا ہی کیا اور چند ہی روز میں صحت یاب ہو گئے چقندر ایک مفید سبزی ہے یہ پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الفوائد سبزی شمار ہوتی ہے۔

جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک بیماریوں کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں پتوں کے

ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چقندر میٹھا ہوتا ہے اس لئے شوگر کے مریضوں کو نہیں کھانا چاہیے۔

سو گرام چقندر میں تینتالیس حرارے، ایک گرام پروٹین، سات گرام نشاستہ اور دو گرام ریشہ پایا جاتا ہے اسکی کھانڈ بھی بنتی ہے۔

یہ قبض کشا سبزی ہے ورم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے جسم کو غذائیت بخشتی ہے عام طور پر خواتین چقندر کو ابال کر اس کا پانی پھینک دیتی ہیں تاکہ اس کا کھاراپن دور ہو جائے۔ اسطرح سالن تو مزے کا بنتا ہے مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

حضرت سہل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ مسجد نبوی ﷺ کے دروازے پر ہر جمعہ ایک بوڑھی خاتون چقندر اور جو کی دیگ تیار کر کے لاتیں اس کو خوب گھوٹ کر ہریسے کے مانند کر لیتیں جمعہ کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے، سلام کرتے اور خوشی خوشی چقندر اور جو کا پکوان کھاتے۔ (بخاری۔ مسلم)

بواسیر، جوڑوں کے درد، سردرد اور پرانی قبض کے لئے بھی چقندر بہت مفید ہے ایک درمیانہ چقندر پتوں سمیت کاٹ کر ڈیڑھ دو کپ پانی میں ابال اور چھان کر ایک پیالی نہار منہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صرف چقندر کاٹ کٹ اور ابال کر اس کا پانی پیالی بھر کر پینا بھی مفید ہے اس سے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

بال کورہ کے لئے

اس مرض میں بال اڑ جاتے ہیں چقندر کے نرم و نازک پتوں کا رس نکالئے اور بال خورے پر دن میں تین مرتبہ لگائیے۔ بال نکل آئیں گے۔

جوؤں کے لئے

چقندر کے پتے، ڈنٹھل اور ایک چقندر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دیجئے اور اس سے بال دھویئے جوئیں آئندہ نہیں ہوں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرایئے۔

خشکی کیلیے

ایک چقندر پتوں سمیت پانی میں ابال کر سر پر خوب ملئے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجئے ہفتے میں دو بار یہ عمل کیجئے اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

چقندر کا تیل

دو بڑے چقندر لے کر انہیں کاٹ لیجئے گول قتلے کر کے ایک کلو سرسوں کے تیل میں خوب جلایئے جب قتلے سیاہ ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیجئے یہ تیل سر میں روزانہ لگایئے اس سے بال مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

سر درد کے لئے

چقندر کا عرق نکال کر ناک میں ٹپکانے سے سر کا درد اور بعض دفعہ دانت کا درد بھی ٹھیک ہو جاتا ہے اس کے علاوہ دماغ بھاری رہتا ہو، کنپٹی میں جکڑن ہو، سر میں درد ہو تو ایک درمیانی چقندر لیجئے اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں ابالئے تین چار جوش آنے پر اتار لیجئے۔ حسب ذائقہ نمک ملا کر قتلے کھایئے اور پانی پی لیجئے۔ چند روز میں فائدہ ہوگا۔

سیاہ داغوں اور چھائیوں کے لئے

چقندر کو پانی میں ابال کر منہ دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

دانت کے درد کیلئے

چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر اس سے غرارے کئے جائیں یا اسے انگلی پر لگا کر مسوڑھوں پر ملا جائے تو دانت کا درد دور ہو جاتا ہے۔

گھنے بالوں کے لئے

سر پر چقندر کا رس لگائیے آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجئے چقندر کو ابال کر اس کے پانی سے سر دھونا بھی بالوں کے لئے بہت مفید ہے بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گھٹیا کے ورم کے لئے

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چقندر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی میں ابالئے خوب ابل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے درد اور ورم دور ہوتا ہے۔

جوڑوں کے درد کے لئے تیل

چقندر لے کر دھو لیجئے پتوں سمیت ان کا ایک کلو پانی نکالئے۔اسی طرح ارنڈ کے پتوں کا پانی آدھ کلو نکال لیجئے اب تلوں کا تیل ڈیڑھ کلو لیجئے اور اس میں یہ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان کر رکھئے۔ جوڑوں پر مالش کرنے سے ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے۔اور درد کو آرام آتا ہے۔

پسلی کے درد میں بھی اس تیل کی مالش آرام دیتی ہے۔کان میں دانہ یا پھنسی ہو درد رہتا ہو تو اس تیل کے دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آجاتا ہے دن میں تین بار ڈالئے۔اب چقندر کے چند سالن ملاحظہ کیجئے:

چقندر گوشت

آدھ کلو گوشت میں ایک کلو چقندر کاٹ کر نرم پتوں سمیت پکائیے گوشت بھون کر چقندر ڈال دیجیے۔ پک جانے پر ہرا دھنیا گرم مصالحہ ڈال دیجئے۔ توانائی بخش سالن تیار ہے۔

چقندر قیمہ

آدھ کلو قیمہ بھون کر اس میں آدھ کلو چقندر پتوں سمیت ڈالئے اور بھون کر اتار لیجئے سب گھروں میں گوشت قیمہ بنتا ہے اپنے طریقے سے آپ بنا سکتے ہیں۔

چقندر کی سالاد

ایک درمیانہ چقندر کاٹ کر اسے معمولی سے پانی میں ابال لیجئے اور اس کے گول ٹکڑے کاٹ کر نمک، کالی مرچ، کالا زیرہ پسا ہوا چھڑک دیجئے۔ آپ اس میں ابلے مٹر اور ہرا دھنیا بھی ملا سکتے ہیں۔

چقندر کا لذیذ حلوہ

ایک کلو چقندر چھیل کر کدوکش کر لیجئے۔ دودھ آدھا کلو۔ کھویا ڈھائی سو گرام، گھی، پستہ اور بادام حسب ضرورت، چینی ایک پاؤ۔

دودھ میں چقندر پکائیے دودھ خشک ہونے پر چینی ملا دیجئے۔ چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈال دیجئے اور ایک چمچہ گھی ڈال کر بھون لیجئے اب اس میں پستہ بادام کاٹ کر ملائیے چقندر کا لذیذ مقوی حلوہ تیار ہے۔

دل ودماغ کی تقویت کا غذائی علاج

ابونعیم نے واثلہ بن الاسقع سے روایت کی ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا: اے لوگو! کدو یعنی لوگی زیادہ کھایا کرو کیونکہ دماغ کی قوت کو بڑھاتا ہے۔ اور حضرت عائشہ ؓ نے فرمایا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اے عائشہ! جب تم ہانڈی پکاؤ تو اس میں کدّو ڈال لیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کے لئے تقویت کا باعث ہے۔

اس میں راز یہ ہے کہ اس کی ٹھنڈک گوشت کی حرارت کو دور کر کے معتدل کر دیتی ہے۔ قرآن حکیم میں کدّو کا ذکر حضرت یونس علیہ السلام کی آزمائش کے ضمن میں آیا ہے۔ کیونکہ حضرت یونس علیہ السلام کو آزمائش کا ایک عرصہ مچھلی کے پیٹ میں محبوس ہو کر گذارنا پڑا جہاں وہ خدا سے توبہ کرتے اور اس کی عبادت کرتے رہے۔ پھر ان کا دورِ ابتلا ختم ہوا اور توبہ قبول کر لی گئی۔ مچھلی نے انہیں کنارے پر اگل دیا مفسرین کا خیال ہے کہ یہ مقام یمن کا ساحلی علاقہ تھا اس باب میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

فنبذنٰه بالعراء وهو سقيم ۔ وانبتنا عليه شجرة من يقطين ۔ وارسلنٰه الىٰ مائة الفٍ او يزيدون ۔ فاٰمنوا فمتّعنٰهم الىٰ حين ۔

(یونس: ۱۴۶:۴۸)

(پھر ہم نے ڈال دیا ان کو کھلے میدان میں جبکہ وہ بیمار اور کمزور تھے ان کے اوپر ہم نے کدو

کی بیل اگا دی ان کو ہم نے مامور کیا ایک لاکھ یا اس سے بھی زیادہ افراد پر۔ پس وہ لوگ ایمان لائے اور ہم نے ان کو فیضیاب کیا ایک عرصہ تک)

حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں۔

(ایک درزی نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے کھانے کی دعوت کی میں ان کے ساتھ گیا۔ اس نے جو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سالن میں کدو پیش کیا میں نے دیکھا کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم تھالی کے اطراف سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کر کے کھاتے تھے۔ اس دن کے بعد سے مجھے کدو سے محبت ہوگئی۔

حضرت انس بن مالکؓ سے دوسری روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ کدو سے محبت کرتے تھے حکیم بن جابرؓ اپنے والد جابر بن عبداللہ سے روایت کرتے ہیں کہ میں حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا ان کے پاس ایک کدو تھا میں نے پوچھا یہ کیا چیز ہے انہوں نے کہا کہ یہ کدو ہے ہم اسے بہت کھاتے ہیں۔ اسی طرح کی متعدد روایات موجود ہیں جن میں آنحضرت ﷺ کا کدو کو پسند فرمانا بیان کیا گیا ہے۔

لہٰذا کدو بے شمار فوائد کی حامل سبزی ہے جو نہ صرف سالن کے طور پر استعمال ہوتی ہے بلکہ بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔ ۶۵ء کی جنگ میں مجھے اچھی طرح یاد ہے لوگوں میں جذبہ ایمانی شدت سے فروزاں تھا۔ کراچی میں ہمارے قریبی عزیز تھے۔ عمر ۲۵ برس تھی۔ محلے میں خندق کھودتے کھودتے انہوں نے اللہ اکبر کے نعرے لگائے پھاؤڑا لے کر خندق سے باہر نکلے اور دوسرے لوگوں کو بھارتی دشمن سمجھ کر حملہ کرنے لگے۔ صبح سے انہوں نے تن تنہا دو خندقیں کھود ڈالی تھیں۔ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے اس نے کہا ان کے دماغ پر گرمی چڑھ گئی ہے انہیں مینٹل ہسپتال لے جائیں کیونکہ یہ اپنے ہوش میں نہیں بمشکل تمام انہیں لاہور لایا گیا اور ہسپتال میں داخل کرا دیا۔

انہیں زنجیروں میں جکڑ کر رکھا گیا جب کبھی وہ موقع پاتے ''اللہ اکبر'' کے نعرے لگاتے، زنجیریں توڑ دیتے۔ چہرہ خون کی حدت سے لال تھا۔ کھاتے پیتے بھی نہیں تھے۔ ان کی حالت دیکھ کر بے حد افسوس ہوتا تیسرے دن مجھ سے نہ رہا گیا حکیم امیر احمد صاحب سے پوچھا: ''ایسے حال میں کوئی دوا اثر کرسکتی ہے؟ انکو نیند آتی ہے نہ کھانا کھاتے ہیں چیخیں مارتے ہیں مجھے چھوڑ دو۔ بھارت ہمارا دشمن ہے مجھے سرحد پر چھوڑ دو میں سب سے نمٹ لوں گا جسم میں قوت اس قدر ہے کہ بغیر کھائے پیئے زنجیریں توڑ دیتے ہیں۔ آٹھ دس آدمی مل کر پکڑتے ہیں، پھر کہیں انجکشن لگتا ہے''۔

حکیم صاحب مسکرا کر کہنے لگے: ''پریشان مت ہوں۔ ہرا گھیا منگوایئے اسے کدوکش کر کے دہی یا چھاچھ میں ملایئے۔ اس کی مالش ہاتھ پاؤں پر خوب کیجئے۔ کھانے میں کدو کا رائتہ، پودینہ کالی مرچ ڈال کر دیجئے روغن کدو منگا کر اس کی مالش سر اور کنپٹیوں پر کی جائے۔ کدو کا حلوہ بنا کر رکھئے وہ دن میں ایک بار کھلایئے۔ دو ہفتے میں یہ ٹھیک ہو جائے گا''۔

حکیم صاحب نے تھوڑا سا دوا کا سفوف بھی دیا کہ کھانے میں چھڑک کر چپ چاپ کھلا دیا جائے۔ ہم لوگوں نے اسی طرح عمل کیا۔ دو روز بعد ہی جنونی کیفیت میں کمی آگئی اور چہرے کی سرخی بھی کم ہونے لگی تیسرے دن وہ تمام رات سوئے۔ صبح سب کو پہچانا دو ہفتے میں بالکل ٹھیک ہو گئے۔ احتیاطاً ایک ہفتہ انہیں ہسپتال میں رکھا پھر گھر لے آئے حکیم صاحب نے ایک ماہ کی دوا دی اور روغن کدو ہفتے میں تین بار مالش کرنے اور پینے کے لئے تجویز کیا۔ اس علاج سے بالکل ٹھیک ہو گئے اور آئندہ انہیں کبھی کوئی شکایت نہیں ہوئی۔ کدو کو ہندی میں کڈو تونبی اور کاسی پھل اور عربی میں ''قرع'' اور ''دباء'' کہتے ہیں۔ قرآن پاک میں یقطین کے نام سے گھیئے کا ذکر ہے۔ انگریزی میں Pumpkin یا

Gourd کے نام سے مشہور ہے۔اس کا نباتاتی نام Cucurbita Pepo ہے۔اس کی بہت سی قسمیں ہیں...... لمبوترے کدو کو گھیا یا لوکی بھی کہتے ہیں۔

جیسا کہ احادیث میں گزرا ہے ہمارے پیارے رسول ﷺ کو کدو بہت مرغوب تھا۔ ہشام بن عروہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہؓ سے کدو کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے فرمایا کہ مجھے مخاطب کرتے ہوئے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''اے عائشہ! جب خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو اضافہ کے لئے ڈال لیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کو مضبوط کرتا ہے''۔

حضرت عطاءؒ بن ابی رباحؒ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: تمہارے لئے کدو موجود ہے وہ عقل کو بڑھاتا ہے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

حضرت انسؓ بن مالک یوں بیان کرتے ہیں: ''ایک درزی نے رسول پاک ﷺ کی دعوت کی میں ان کے ساتھ گیا اس نے جو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سالن میں کدو پیش کیا۔ میں نے دیکھا کہ نبی اکرم ﷺ تھالی کے اطراف سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کے کھاتے تھے۔ اس دن کے بعد مجھے کدو سے محبت ہوگئی''۔

سنت نبوی ﷺ کے پیش نظر کدو کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے اسے شوق سے کھایا جاتا ہے اس کی ڈنڈی سے لے کر بیج تک کارآمد ہیں روغن کدو کو آج سے نہیں پرانے حکماء برسوں سے دماغ کی بلڈ پریشر اور اعصاب کے کھچاؤ میں استعمال کرا رہے ہیں نیند کے لئے دوائیں کھائی جاتی ہیں جبکہ گہری نیند کے لئے روغن کدو سے بہتر کوئی چیز نہیں پہلے تو یہ روغن کونڈی ڈنڈے سے نکالا جاتا تھا اب مشین کے ذریعے چند منٹوں میں نکل آتا ہے نزلہ بخار میں انٹی بائیوٹک دوا استعمال کرنے کے بعد عموماً سینے میں خراش، خشک کھانسی اور بلغم میں کبھی کبھی خون آنے لگتا ہے ایسے میں ہلکے گرم دودھ میں ایک چھوٹا چمچہ روغن کدو ملا

کر صبح وشام پینے سے نزلہ اور سینے کی خراش دور ہو جاتی ہے گلا صاف ہو جاتا ہے اور خون نہیں آتا۔ یہی روغن پیشاب کم آنے اور جلن اور درد کے لئے بھی مفید ہے۔ صبح وشام شربت بزوری کے ساتھ چائے کا چمچہ روغن کدو پینے سے پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

دائمی قبض کے لئے یہ روغن بے حد مفید ہے۔ معدے کی تیزابیت اور آنتوں کی خشکی دو ہو جاتی ہے اسی طرح جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو یا بار بار چھینکیں آ کر ناک میں جلن ہو جائے تو وہ بھی روغن کدو استعمال کریں اور ناک میں اندر کی طرف دوبارہ لگائیں، فائدہ ہو گا جن لوگوں کو نیند نہ آتی تو ہو وہ شام کا کھانا جلدی کھا کر سوتے وقت روغن کدو پی لیں اور ایک چمچ تیل کی سرے سے گدی تک خوب مالش کریں ایک ہفتے کے اندر ہی خشکی دور ہو کر گہری نیند آنے لگے گی۔

جن لوگوں کے سر میں مسلسل درد رہتا ہو، تناؤ دماغی پریشانی سے مزاج چڑ چڑا ہو گیا ہو، چکر آتے ہوں ان کیلئے بھی روغن کدو بہترین دوا ہے۔ رات کو روزانہ اس کی مالش کریں، اپنی غذا میں گھیا شامل کریں، انشاءاللہ صحت یاب ہو جائیں گے۔

چہرے یا جسم پر داغ دھبے، خشکی، کھردرا پن ہو تو آپ یہ روغن لگایئے بھی اور ایک چمچ رات کو پیا بھی کیجئے آہستہ آہستہ خشکی اور دھبے دور ہو جائیں گے۔ روغن کدو کی مالش سے پاؤں کی موچ بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ناک اور کان کی خشکی ہو تو یہ روغن ان میں ڈالئے، ٹھیک ہو جائیں گے۔ روغن لبوب سبعہ سات طرح کی گریوں اور مغزوں کا تیل ہے بے خوابی کے مریضوں کے لئے بہترین چیز ہے۔ اس میں بھی روغن کدو شامل کیا جاتا ہے۔

گرمی کے موسم میں بخار تیز ہو، مریض بے چین ہو جائے تو نرم گھیا کدوکش کر

کے یا باریک ٹکڑے کاٹ کر سر پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گول گھیا لے کر بیچ میں سے دو ٹکڑے کر لیجئے، پھر دونوں کو ملا کر ٹوتھ پک لگا دیجئے۔ اس پر گندھا ہوا آٹا لگا کر تندور میں رکھ دیجئے۔ آٹا سرخ ہو جائے تو نکال کر آٹا ہٹایئے اور گھیے کا پانی نچوڑ لیجئے۔ یہ پانی انار کے شربت یا شربت بزوری میں ملا کر پلانے سے بخار کی تیزی، بے چینی اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

بخار بہت تیز ہو تو نرم گھیے کے چار ٹکڑے کر کے دہی کی لسی میں بھگو کر ہاتھ اور پاؤں پر ملئے پانچ سات منٹ ملنے سے گھیے کے ٹکڑے بخار کی حدت سے گرم اور سیاہ ہو جائیں گے۔ اس کی وجہ سے ٹمپریچر کم ہو جائے گا۔

ایسے لوگ جو نازک طبع ہوں آئے دن بیمار رہتے ہیں جسمانی لحاظ سے بھی کمزور ہوں، کبھی کبھار دل کی کمزوری محسوس ہوتی ہو، چلنے پھرنے سے سانس پھولتا ہو، بکری کے گوشت کے ساتھ ہلکی آنچ پر پکایئے، بہترین غذا ہے۔ کمزور بچے بوڑھے، جوان سب کے لئے یکساں مفید ہے غریب لوگوں کے لئے چنے کی دال اور گھیا بہترین غذا ہے محنت مزدوری اور جسمانی مشقت کے بعد کھائی جائے تو جسم میں توانائی آ جاتی ہے ایک طرح سے یہ گوشت کا نعم البدل ہے اس میں گرم مصالحہ ادرک ملانے سے ذائقہ بہتر ہوتا ہے اور ہضم بھی جلدی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ چاولوں کا خشکا بھی اچھا لگتا ہے۔

سردی کے موسم میں ہے۔ ہونٹ پھٹنے لگتے ہیں جس سے بڑی تکلیف ہوتی ہے بازار میں ہونٹوں پر لگانے کی چپ سٹک ملتی ہے مگر اس سے فائدہ نہیں ہوتا میٹھے کدو کے بیج اور گوند کتیرا برابر مقدار میں لے کر باریک پیش لیجئے رات کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہونٹوں پر لیپ کیجئے۔ دو گھنٹے بعد گرم پانی سے صاف کر لیجئے۔ دو تین بار کے استعمال سے ہونٹ ملائم ہو جائیں گے، پھٹیں گے نہیں۔ گوند کتیرا نہ ہو تو آپ کدو کے بیج، چھلے ہوئے

پانی میں پیس پیس کر رات کو ہونٹوں پر لیپ کر کے سو جایئے صبح دھویئے اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

بخار کی شدت سے بہرا پن ہوتا ہے روغن کاہو اور روغن کدو ہم وزن لے کر ملا کر رکھ لیجئے کان میں ڈالیئے اس سے فائدہ ہوگا اسی طرح ناک سے بدبو آتی ہو تو کڑوے کدو کا پانی کپڑے میں نچوڑ کر ناک میں ڈالیئے آٹھ دس دن یہ عمل کیجئے بہرا پن ٹھیک ہو جائے گا۔
جس خاتون کے ہاں بچی ہو اس کا رس ملایئے اسے کان میں ڈالنے سے آرام آجاتا ہے۔
کدو کے چھلکے سائے میں خشک کر کے پیس کر رکھ لیجئے۔ اس میں ہم وزن چینی ملایئے۔ منہ سے خون آرہا ہو تو ایک چمچ روزانہ صبح کھایئے، پانی یا دودھ کے ساتھ، آرام آجائے گا۔ یہی سفوف بواسیر کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ صبح و شام کھانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ اسہال میں خون آرہا ہو اس کے لئے بھی بے ضرر نسخہ ہے۔

کدو کی بیل کے پتے جہاں رکھے ہوں وہاں مکھی نہیں آتی کسی چیز کو مکھیوں سے محفوظ رکھنا ہو خصوصاً دیہات میں تو آپ کدو کے پتے رکھ دیں، اچھا ٹوٹکا ہے۔

خواتین کو یہ پڑھ کر بے حد خوشی ہوگی کہ حمل کے دوران کدو چھیل کر اس کے چار پانچ قتلے مصری یا چینی چھڑک کر روزانہ کھائے جائیں تو بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ شروع حمل کے تین ماہ کے اندر روزانہ کدو کھایئے نرینہ اولاد کے لئے کدو بیج سمیت کھایا جائے تو عام طور پر لڑکا ہوتا ہے۔ جن خواتین کے حمل گر جاتے ہوں، کمزوری ہو انہیں چاہیے کہ شروع کے چار ماہ کدو کا استعمال کسی نہ کسی طرح غذا میں ضرور کریں اس سے حمل محفوظ رہے گا۔

کدو کی جڑ میں بھی حمل رکھنے کی صلاحیت ہے۔ اس کی جڑ نکال کر گلے میں ہار کی طرح پہننے سے حمل محفوظ رہتا ہے۔ اسی طرح جو بچہ روز بروز سوکھتا جا رہا ہو، کوئی دوا اثر

نہ کرتی ہو، اس کے لئے بھی گھئے کا عمل زور اثر ہوتا ہے۔ گھیا آیات قرآنی سے دم کر کے بچے کے گھر میں لٹکا دیا جاتا ہے۔ جیسے جیسے گھیا سوکھتا جاتا ہے بچہ موٹا ہوتا جاتا ہے۔ یہ آزمایا ہوا نسخہ ہے۔

کدو کے چھلکے کا پانی نچوڑ کر عرق گلاب میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے سوزش کم ہوتی ہے جوڑوں کا درد زیادہ ہو تو کدو یا کدو کا پانی ملنے سے آرام آنے لگتا ہے۔ کدو کھانے سے پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ گرمی کے سر درد میں کدو کھایا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔ سر کی جلن کے لئے کدو بہترین دوا ہے بعض لوگوں کی کھوپڑی میں اتنی جلن ہوتی ہے کہ وہ برداشت نہیں کر سکتے۔ کدو پیس کر کھوپڑی پر چند روز لیپ کرنے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

ڈنڈی کا وہ حصہ جو کدو کے ساتھ ہوتا ہے اسے بھی سنبھال کر رکھئے کاٹ کر سکھایئے کوئی زہریلا کیڑا، بچھو کاٹ جائے تو کاٹنے کی جگہ پر اسے لگایئے اور شہد میں سفوف ملا کر بار بار چٹایئے، زہر دور ہو جائے گا۔

کدو کی ڈنڈی پانی میں گھس کر چوتھا حصہ لال پھٹکری ملا کر ناسور پر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ کدو کا پانی بدن کی پھنسیوں کے لئے مفید ہے۔ گودے کا لیپ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کیلئے ایک چمچ مغز کدو چینی ملا کر رات کو کھلایئے صبح کسٹرائل پلایئے پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔

قدرت نے کدو کے اندر کیلشیم، پوٹاشیم، فولادی اجزاء، فاسفورس، سوڈیم، میگنشیم سمو دیئے ہیں یہ قبض کشا سبزی مادے کی سختی، جلن اور تیزابیت دور کرنے کے لئے دوا بھی ہے اور غذاء بھی اور گرم طبیعت والوں کے لئے اکسیر کا کام کرتی ہے۔ یرقان زدہ مریضوں کیلئے کدو بہترین غذا ہے۔ ایک چھٹانک سے لے کر دو چھٹانک کدو کے گودے

میں ایک تولہ میٹھی زرشک اور پانچ سات دانے آلو بخارا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر تمام دن یہ پانی پلائیں۔ یرقان سے آرام آ جائے گا۔ معدہ کی تیزابیت حد سے زیادہ بڑھ جائے تو اس وقت بھی یہی سبزی کام آتی ہے۔ دو ہفتے یہ سبزی پکا کر کھایئے، جلن دور ہو جائے گی۔

کدو کی بیشار ڈشیں بنتی ہیں۔ اس کے ستو بھی بنتے ہیں کدو خشک کر کے گرینڈر میں پیس کر بوتل میں بھر کر رکھ لیجئے اسہال کی شکایت میں یہ ستو چینی ملا کر دن میں دو بار پی لیا کریں، ہر قسم کے دستوں کیلئے یہ مفید ہے

کدّو کا مربہ

گرم مزاج جوشیلے نوجوان اسکا مربہ دو ہفتے کھائیں انکی گھریلو زندگی بہتر ہوگی۔ مزاج کی گرمی، خشکی اور چڑ چڑاہٹ دور ہوگی۔ حسب مرضی کدو چھیل کاٹ کر دگنی چینی چھڑک کر رکھ دیجئے چینی چند گھنٹوں بعد گھل کر شیرہ بن جائے گی اب ہلکی آنچ پر پکایئے اور مغزیات شامل کر لیجئے۔

ترکیت یہ ہے:

آدھ سیر کدو چھلا ہوا

ایک سیر چینی

ایک چھٹانک مغز بادام

ایک تولہ چھوٹی الائچی کے دانے

ایک تولہ مغز کدو

ناشتہ کے آدھ گھنٹہ کے بعد کھایئے۔

کدو پاک

کدو تازہ	ایک سیر (کدوکش کر لیجئے)
دودھ	اڑھائی سیر
موصلی سفید	پانچ تولہ
مغز بادام چھلے ہوئے	دس تولہ
مغز چلغوزہ	دو تولے
اصلی گھی	حسب ضرورت
مغز پستہ	دو تولے
چینی	حسب خواہش

کدو دودھ میں پکا کر کھوئے کی طرح کر لیجئے چینی ملایئے اور موصلی پیس کر ڈالیئے مغزیات ملایئے اور ہلکی آنچ پر اسے بھونتی رہیئے۔ گھی ڈالتی رہیئے جب بھن جائے تو اتار لیجئے۔

صبح کے وقت دو تین چمچے کھایا کیجئے۔ بدن کی کمزوری دور ہوگی۔ مردانہ کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔

شربت کدو

کدو تازہ کا پانی اڑھائی کلو لے کر ہلکی آنچ پر پکایئے۔ جب آدھا رہ جائے تو ایک کلو چینی ملا کر شربت تیار کر رکھ لیجئے۔ یہ شربت دل کی کمزوری کے لئے اکسیر ہے۔ سر درد، ضعف دماغ، شدت پیاس، خفقان، جنون میں کام آتا ہے۔

کدو کا اچار

ایک کلو کدو چھیل کر ٹکڑے کر لیجئے۔ پانی میں ایک ابال دے کر چارپائی پر کپڑا

بچھا کر ٹکڑے خشک کر لیجئے۔ سیاہ مرچ ایک چمچ، سرخ مرچ ایک چوتھائی چمچی، زیرہ سفید پسا ہوا ایک چمچ، کلونجی ایک چمچ، نمک حسب خواہش، پسی رائی ایک چمچ ملا کر رکھ دیجئے۔ چار دن بعد استعمال کیجئے۔ اس میں آپ تھوڑا سا تیل ملا سکتے ہیں۔ یہ اچار معدے اور پیٹ کی بیماریوں کی دوا ہے۔ اپھارہ، قبض، کھٹی ڈکار، قبض کے لئے کھایئے۔ بھوک لگے گی ہاضمہ درست رہے گا۔

گھیئے کا رائتہ

ایک ڈبہ پرائم دہی لے کر پھینٹ لیجئے۔ اس میں نصف چمچی سفید زیرہ، کالی، مرچ، نمک، سوکھا پودینہ، سب پیس کر ملایئے۔ ایک گھیا کدوکش کر کے ہلکی آنچ پر پکایئے۔ گل جائے تو ٹھنڈا کر کے دہی میں ملا دیجئے۔ یہ رائتہ پیٹ کے امراض میں مفید ہے۔

(صغیرہ بانو شیریں اردو ڈائجسٹ ۱۹۹۵ء لاہور)

سبزی کدو

آدھ کلو کدو کاٹ کر قتلے کر لیجئے۔ ایک چمچ گھی گرم کر کے اس میں نصف چمچی کلونجی، آدھا چمچ سفید زیرہ، آدھا چمچ پسا ہوا لہسن، چار ثابت سرخ مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کدو ڈال کر معمولی سا پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکایئے۔ گل جائے تو پودینہ ڈال کر اتار لیجئے۔ آنتوں کی جلن میں سالن کدو ہلکی مرچ کا کھایئے، دو ہفتہ میں فائدہ ہوگا۔

چنے کی دال میں گھیئے کے موٹے ٹکڑے ڈال کر ہلکی آنچ پر مسالے ملا کر پکایئے۔ بعد میں بگھار کیجئے۔ یہ بھی مقوی غذا ہے۔ بچوں کو چاولوں کے ساتھ کھلا سکتی ہیں۔

(صغیرہ بانو شیریں اردو ڈائجسٹ 1995ء)

کدو کی افادیت

کدو ایک بین الاقوامی سبزی ہے یہ چھ مہینے ہمارے بازاروں میں فروخت ہوتی رہتی ہیں۔اس بھاجی ترکاری کا مزاج سرد اور تر ہے اس میں گوشت بنانے والے روغنی اور معدنی نمکیات کوٹ کوٹ کر بھرے ہوئے ہیں۔اس میں وٹامن اے اور بی بھی موجود ہیں۔ یہ کثیر الغذا سبزی قبض کشا اور معدے کی سختی ،جلن اور تیزابیت کو دور کردیتی ہے۔ ایک پاؤ اس کا سالن دو چپاتیوں کے ساتھ کھالینے سے بدن کو ایک وقت کی ضروری غذا حاصل ہوجاتی ہے۔ جوانوں گرم مزاجوں اور گرمی خشکی ،قبض کے ستائے ہوئے مریضوں کے لئے یہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ پرانے یونانی حکیموں کی دور بین نگاہوں نے گھیا میں چنے کی دال شامل کر کے ایک سستی اور مکمل غذا ہمارے لئے تجویز کردی میرا تجربہ ہے گرم طبیعت والوں ،محنت مزدوری کرنے والوں اور دائمی قبض کے مریضوں کے لئے اس اچھوتی غذا کا مقابلہ آج کل کی قیمتی سے قیمتی مروج غذائیں بھی نہیں کرسکتیں۔

گرمی کے موسم میں تیز بخار اور معیاری بخاروں میں اکثر سرسام ہوجاتا ہے۔ مریض بے چین اور سر مارتا ہے بیہودہ باتیں کرتا اور گھر بھر کے لئے پریشانی کا باعث بن جاتا ہے جیسا کہ ایک واقعہ پہلے گزر چکا ہے سرسام اور بخار کی تیزی دور کرنے کے لئے ایک لوکی لے کر اس کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسی لوکی پر جما کر اس کو گوندھے ہوئے آٹے کی لیپ کر کے تنور کی بھوبھل گرم میں دبادیں جب آٹا پک کر سرخ رنگ ہوجائے تو گھیا کو تنور سے باہر نکال کر آٹا دور کر کے اس کا پانی نچوڑ کر مریض کی عمر ،طاقت اور حالات کے مطابق

آدھ سے تین چھٹانک تک دیسی شکر، شربت انار یا شربت بزوری معتدل ملا کر پلانا مفید ہوتا ہے۔ میرا تجربہ ہے کہ تیز بخاروں میں بے چینی، پیاس، گھبراہٹ اور خشکی دور کرنے کے لئے یہ ایک سستی گھریلو دوا بڑے بڑے انجکشنوں کو مات کر دیتی ہے، سرسام گرم اور سرد رد اور نیند اچاٹ ہو جانے کی صورت میں نرم گھیا کدوکش یا چھوٹے چھوٹے کر کے سر پر رکھنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

تیز بخاروں میں جب حرارت ایک سو پانچ سطح ڈگری پر پہنچ جائے تو دو نرم گھیوں کے چار ٹکڑے کر کے چار آدمی مریض کے ہاتھ اور پاؤں کو ایک ایک ٹکڑا سادہ یا دہی کی لسی میں بھگو کر رگڑنا شروع کر دیں۔ دو چار منٹ میں لوکی کے رگڑنے والے ٹکڑے بخار کی حدت کو جذب کر کے سیاہ اور گرم ہو جائیں گے اور خدا کے فضل سے بخار کی تیزی سے تڑپنے والا مریض ہوش کی باتیں کرنے لگے گا۔

یرقان کے مریضوں کے لئے اس کے چھٹانک دو چھٹانک گودے میں ایک دو تولے میٹھی زرشک اور پانچ سات دانے آلو بخارا کے صبح ٹھنڈے پانی میں بھگو کر دن بھر مل چھان کر پلانے سے چند روز میں خدا کے فضل سے یرقان سے خلاصی ہو جاتی ہے۔

بعض گرم مزاج جوانوں کی غیر معمولی گرمی، خشکی اور غلط ماحول سے گرہستی زندگی بے مزہ ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں آدھ سیر گھیے کے گودے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دو چند کھانڈ ان کے اوپر چھڑک کر رکھ دیں چند گھنٹوں میں کدو کے پانی اور کھانڈ کی ملاوٹ سے شیرہ بن جائے جب کھانڈ کا شیرہ بن جائے تو ایک چھٹانک مغز بادام

اور ایک تولہ چھوٹی الائچی کے دانے ملا کر ہلکی آگ پر مربہ کا قوام کرلیں۔ یہ مربہ تیار ہونے پر مرتبان میں ڈال کر روزانہ ایک چھٹانک صبح ناشتہ کرکے اس کے ساتھ لسی دودھ پی کر ایک گولی حب دماغ افروز یا جواہر مہرہ چار برنج ایک دو ہفتے کھانے سے چستی چالاکی واپس آجاتی ہے۔

شکمی رطوبت کا غذائی علاج

ابو نعیمؒ نے حضرت انس بن مالکؓ سے روایت کی ہے کہ رسول ﷺ کھیرے کو نمک کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔

کھیرے مین رطوبت ہوتی ہے اور نمک رطوبت کو مارتا ہے۔ اس کے علاوہ نمک کے اور بھی بے شمار فوائد ہیں۔ نمک بلغم اور سودا کا مسہل ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ رنگ نکھارتا ہے۔ سرد غذا کو معتدل کرتا ہے۔ کھانے کے بعد بدہضمی کو روکتا ہے۔ جذام کے لئے بھی مفید ہے۔ سکنجبین کے ساتھ افیون اور زہر کے اثرات ختم کرتا ہے۔ استسقاء اور امراض سوداوی و بلغمی کو نفع بخشتا ہے۔ سکنجبین میں نمک ملا کر پینے سے قے کے ذریعے معدہ صاف کرتا ہے۔ اس کی کلی کرنے سے مسوڑھوں کا لہو بند ہو جاتا ہے۔ صابن میں ملا کر لیپ کرنے سے بلغمی ورم دور ہو جاتا ہے۔ چوٹ لگنے سے اگر خون جم جائے تو شہد کے ساتھ نمک ملا کر لگانے سے خون پھٹ جائے گا۔ بچھو وغیرہ کے کاٹے کے لئے بھی مفید ہے۔

اس تفصیل سے یہ بتانا مقصود ہے کہ حضور ﷺ کا کوئی فعل یہاں تک کہ کھانا بھی جو آپ تناول فرماتے تھے، حکمت اور فائدہ سے خالی نہیں ہوتا تھا۔

اب کھیرے کے متعلق چند فوائد ملاحظہ ہوں کھیرا ایک معروف ترکاری ہے جو

سلاد کے طور پر اور کچی کھائی جاتی ہے اس کے فوائد کو دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ یہ شدت گرما اور جھلسنے والی ہواؤں کے برے اثرات سے محفوظ رکھنے کے لئے قدرت کی طرف سے ہمیں انعام ملا ہے کھیرے کا مزاج سرد اور تر ہے اور رطوبت اس میں غالب اکثریت رکھتی ہے اس میں نوے فیصد مقطر پانی اور دس فیصد پوٹاشیم، کیلشیم، فولادی نمکیات، روغنی اجزاء نشاستہ اور گوشت بنانے والے اجزاء کے ساتھ وٹامنز اے، بی اور ڈی شامل ہیں۔ اپنے وافر روغنی اجزاء کی وجہ سے ہاضمے کی نالی کی جلن، ورم اور معمولی زخم دور کر کے معدے کی تیزابیت کی اصلاح کرتا ہے۔ تندرست معدہ اسے تین چار گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ گرم طبیعت والے تیز دھوپ کھلے کھیتوں اور آگ تیل والی مشینری میں کام کرنے والوں کے لئے یہ بہت مفید ہے ایک خوش مزہ غذا ہونے کے علاوہ زیادتی پیاس کا بھی قدرتی علاج ہے، دل کی دھڑکن، جگر کی گرمی ہاتھ پاؤں کی جلن اور پیشاب کی گری اور بار بار کم مقدار میں خارج ہونے کی بیماری چند دن تک ایک سے چار کھیرے روزانہ استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

ایسے افراد جنہیں پیشاب میں کیلشیم اور گزیسٹ پس سیلز اور کمزور کرنے والی رطوبتیں خارج ہوتی ہوں۔ صبح نو بجے سے شام پانچ بجے تک کثرت سے کھیرے استعمال کر کے صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ ضعف نازک میں پیشاب کی جلن اور کمی۔ پیڑوں کے مقام کا بوجھ اور ایام کی خرابی دور کرنے کے لئے دو تین ہفتے تک کھیرے کی قاشوں پر سفید زیرہ اور نوشادر پسا ہوا چھڑک کر دو تین کھیرے روزانہ کھائیں۔ گردہ اور مثانہ کی ریگ چھوٹی چھوٹی پتھریاں اور یورک ایسڈ پیشاب کے راستے خارج کرنے کے لئے متواتر ایک دو ماہ کھیرے کو سیاہ نمک اور نوشادر لگا کر کھائیں۔ گرمی کی وجہ سے منہ پک جائے تو کھیرے کی جھاگ چند بار لگانے سے صحت ہو جاتی ہے۔ دبلے پتلے مگر مضبوط ہاضمے والے لوگ

کھیرے بکثرت کھانے سے موٹے ہو سکتے ہیں۔

یونانی طب کا مایہ ناز مشروب شربت بزوری جسے روزانہ ہزاروں طبیب معدہ، جگری، انتڑیوں اور مثانہ کی گرمی دور کرنے، گردوں اور جوڑوں کے یورک ایسڈ اور زہریلے فضلات کو صاف کرنے، گرم بخار دور کرنے اور بدن میں تروتازگی پیدا کرنے کے لئے استعمال کراتے ہیں۔ اس کے اجزا میں بھی کھیرا شامل ہے۔ نسخہ ملاحظہ فرمائیں۔ تخم کھیرا، تخم خربوزہ، تخم کاسنی، تخم بادیان، ہرایک آدھ چھٹانک، جڑھ سونف ہرایک پون چھٹانک کوٹ کر سب کو سوا سیر پانی میں رات بھگو کر صبح جوش دے کر آدھ سیر پانی رہنے پر آگ سے اتار چھان کر تین پاؤ کھانڈ ملا کر آگ پر رکھ کر شربت کا قوام کرلیں۔

خون صاف کرنے کا غذائی علاج

حضرت معاویہ بن زیدؓ سے ابونعیم نے روایت بیان کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ پھلوں میں انگور کو بہت پسند فرماتے تھے۔

ایک دوسری روایت میں حضرت عبداللہ بن عباس سے مروی ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا کہ آپ انگور منہ سے لپک لپک کر کھا رہے تھے۔ اس پھل کو قرآن حکیم میں چھ مقامات پر ان نعمتوں میں سے شمار کیا ہے جو بندوں پر دنیا اور جنت دونوں جگہوں پر بطورِ انعام عطا ہوا ہے۔

انگور ایک ایسا پھل ہے کہ اس کا نام سنتے ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے کیونکہ یہ ایک معروف ہر دلعزیز پھل ہے اور ہر فرد کا یکساں دل پسند میوہ ہے۔ یہ واحد پھل ہے جو غذا میں زیادہ اور حجم میں کم ہے۔ اسے تازہ تو استعمال کیا جاتا ہے مگر خشک کیا ہوا انگور بھی بے شمار فائدے رکھتا ہے۔ چھوٹے انگور کو خشک کر کے کشمش اور بڑے کو خشک کر کے مویز منقی بناتے ہیں۔ اقسام کے لحاظ سے تین طرح کا ہوتا ہے۔ ۱۔ بری ۲۔ کوہی ۳۔

بستانی۔لیکن انگور خواہ کسی بھی قسم کا ہو اس کا مزاج گرم تر ہے۔ البتہ خام اور ترش انگور قدرے سرد خشک درجہ رکھتا ہے۔

اطباء قدیم اکثر بیماریوں کا علاج انگور سے کرتے تھے کیونکہ یہ انتہا درجے کا مقوی ہے اور اکثر بیماریوں میں آج بھی اطباء انگور یا انگور کا رس بطور غذا دیتے ہیں۔ انگور کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ مقوی زیادہ ہے مگر جلد ہضم ہونے والا پھل ہے۔ معدے کو تقویت دے کر فعل ہضم کو تیز بھی کرتا ہے۔ وہ لوگ جو دبلے پتلے ہوں ان کے بدن پر گوشت لاتا ہے۔ انہیں چاہئے کہ وہ تازہ انگور بکثرت کھائیں۔ دبلے پن کے علاوہ انگور بواسیر، قبض، خون کی شدید کمی، معدہ کی کمزوری، ورم احشاء، پرانی پیچش، دماغ کی کمزوری، پھیپھڑوں کے امراض، امراض طحال وجگر اور اکثر دل کے امراض میں بھی تیر بہدف ثابت ہوا ہے۔ نیز آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے۔ تازہ اور شیریں انگور چہرے کے رنگ کو نکھارتا اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔

کھانے کے ساتھ ساتھ اس کا رس نکال کر دو حصے ویزلین ملا کر رات کو سوتے وقت چہرے پر مل لیں بلکہ ہلکے ہاتھ سے مالش کریں اور صبح صابن سے دھولیں تو چہرے کی چھائیاں رداغ دھبے دور ہو جاتے ہیں اور چہرہ صاف وشفاف اور جلد ملائم ہو جاتی ہے۔

انگور کے موسم میں تو یہ پھل بآسانی مل جاتا ہے۔ مگر جب اس کا موسم نہ ہو تو اس کا رس محفوظ کیا ہوا بھی بہت کام دیتا ہے۔ شربت انگور بنا کر محفوظ کر کے اس کو بھی استعمال

کیا جا سکتا ہے۔رب انگور بھوک بڑھاتا ہے۔دل، دماغ، اور معدہ کو طاقت وفرحت بخشتا ہے۔شربت انگور مقوی معدہ ہونے کے ساتھ ساتھ قے اور متلی کو روکتا ہے۔ہاضمہ درست کر کے گھبراہٹ اور پریشانی کو دور کرتا ہے۔صفراء کی تیزی کو ختم کرتا ہے کھانسی میں شربت انگور شیریں مفید ثابت ہوا ہے۔

انگور کے کیمیائی اجزاء

انگور میں ۷۲ فیصد گلوکوز ہوتا ہے۔اس لئے ذیابیطس کے مریض اسے کم استعمال کریں۔گلوکوز کو علاوہ اس میں وٹامن بی وافر مقدار میں ہوتا ہے اور کیلشیم اور فاسفیٹ بھی بہت کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

ورم طحام (تلی کا بڑھ جانا) میں انگور کا رس قوی الاثر ہے۔

انگور کی دو اقسام سے سرکہ، شربت یا رب بھی بنایا جاتا ہے۔اس کا سرکہ پیشاب کھولنے اور مثانہ کو تقویت دینے میں مدد دیتا ہے اور اس کا نفع خاص یہ ہے کہ پیٹ کی چربی پگھلاتا ہے بشرطیکہ متواتر استعمال کیا جائے۔

دائمی قبض میں دس سے پندرہ دن تک بڑے انگور جن سے بیج نکالا گیا ہو دس دانہ منہ نہار کھانے سے آنتوں کی طبعی حرکات منظم ہو جاتی ہیں اور دائمی قبض سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

بڑا انگور بھوک بڑھاتا ہے اور صاف خون پیدا کرتا ہے فرحت و طاقت دیتا ہے۔

امراض سینہ میں بہت مفید ہے ہوا کی نالیاں کھولتا ہے کھانسی کو روکتا ہے اور گلے کے ورم کو اتارتا ہے۔ اس کا متواتر استعمال آواز کو صاف کرتا ہے۔

رس نکالنے کا طریقہ ہے کہ صاف انگور لے کر ان کا چھلکا اور بیج دور کر کے ایک صاف فلالین کا کپڑا لے کر اس میں ڈالیں اور چھان لیں اور تھوڑی دیر بعد نتھار کر ہلکی آنچ پر ابال لیں اور محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت ایک سے دو چمچ تک استعمال کر سکتے ہیں۔

انگور کا شربت بنانا مقصود ہو تو اس کے رب میں برابر وزن چینی ڈال کر ابال لیں اور چھان کر محفوظ کر لیں۔

انگور کا سرکہ بنانے کیلئے اس کا رس نکال کر کسی برتن میں ہر طرف سے بند کر کے ۴۰ روز تک زمین میں دبا دیں۔ اس کے بعد نکال کر چھان لیں اور استعمال کریں۔

تبخیر معدہ سے نجات کا غذائی علاج

ابونعیم نے عبداللہ بن جعفرؓ سے روایت کی ہے کہ عبداللہ نے کہا، میں نے حضور رسول اللہ ﷺ کو ککڑی یا کھیرا کھجور کے ساتھ کھاتے ہوئے دیکھا ہے۔

علماء نے لکھا ہے اس کے کھانے سے معدہ کا میل دور ہو جاتا ہے اور جلدی ہضم ہوتا ہے۔ ککڑی کی ٹھنڈک اور کھجور کی گرمی مل کر معتدل ہو جاتی ہے۔ اور کھجور قوت باصرہ کو بڑھاتی اور بدن میں خون پیدا کرتی ہے۔ گردے قوی ہوتے ہیں۔ بلغم اور سردی کے اثر سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں کھجور کا کھانا بہت مفید ہے۔ اور اگر قدرے بیٹھے کے ساتھ اس کو کھائے تو سنگ مثانہ کیلئے مفید ہے۔ اور کھیرا بول نہ آنے والے کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے کھانے سے بول بہت آتا ہے طبیعت ملین ہو جاتی ہے۔ صفراوی مزاج والوں کے لیے اس کا کھانا بہت مفید ہے اور ککڑی خون اور صفراوی حرارت کو مارتی ہے اور کھٹی ڈکار کے بہت مفید ہے۔ پیاس بجھاتی ہے اور کھجور کی افادیت پر ایک مفصل مضمون پیچھے گزر چکا ہے تاہم کچھ بنیادی باتیں یہاں بھی عرض کئے دیتے ہیں بول اور مثانہ کی پتھری کیلئے بھی مجرب ہے۔ خفقان و خارش بدن کیلئے بھی مفید ہے۔

کھجور پر غذا اور قدرتی اسپرین

لیبیا کے دارالحکومت طرابلس میں کئی سال رہنے کے دوران اندازہ ہوا کہ یہاں

کے لوگ بڑے مہمان نواز، سادہ اور مخلص ہوتے ہیں۔ مہمانوں کی خاطر تواضع میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھتے۔ میزبانی کے فرائض انجام دینے میں شروعات چاکلیٹ سے ہوتی ہے جو بہت پر تکلف اور خوبصورت طریقے سے پیک ہوتی ہیں۔ پاکستان میں مہمانوں کی خاطر عموماً چائے یا مشروبات سے کی جاتی ہے۔ حالانکہ بیشتر عرب ممالک اور خود پاکستان میں بھی کھجور کثرت سے لگائی جاتی ہے اور بہت سستا پھل ہے۔ کیا یہ بہتر نہیں ہوگا کہ ہم اپنی خاطر مدارات کا رخ موڑ دیں۔ چائے اور مشروبات کے بجائے مہمانوں کو کھجور پیش کریں جو نہایت نفیس طریقہ سے پیک ہو کر خوبصورت ڈبوں میں چاکلیٹ کی طرح پیش کی جا سکتی ہے۔ یقیناً چائے، چاکلیٹ اور مشروبات کے مقابلے میں کھجور ایک صحت مند غذا ہونے کے ساتھ ساتھ متبرک اور سستی بھی ہے۔

قرآن مجید میں کھجور کا تذکرہ بار بار آیا ہے۔ حضرت مریم علیہ السلام کو دوران حمل کھجور کھانے کی ہدایت دی گئی تھی جو اس بات کی واضح دلیل ہے کہ یہ پھل نہ صرف مقوی غذا ہے بلکہ بچے کے لئے بھی انتہائی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ روزہ کھولنے کے لئے کھجور کا چناؤ یہ ظاہر کرتا ہے کہ یہ فوری توانائی پہنچاتی ہے۔ کھجور سے افطار کرنا سنت نبوی ﷺ اور ہماری قدیم روایت ہے۔ سورہ یٰسین کے علاوہ قرآن میں کئی جگہ کھجور کے فائدے بیان کئے گئے ہیں۔

جدید تحقیق نے بھی کھجور کے بے شمار فوائد تسلیم کئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں کھجور کی پیداوار پہلے سے بہت زیادہ بڑھ چکی ہے۔ صرف پاکستان میں کھجور کی سالانہ پیداوار 60 ہزار ٹن سے تجاوز کر چکی ہے۔ تاہم ہمارے ہاں بدقسمتی سے اس کا استعمال اتنا عام نہیں ہے، جتنا ہونا چاہئے۔ اصل میں لوگوں کو اس کے بے شمار فوائد کا ابھی تک پتہ نہیں ہے۔

کھجور میں لوہا، پوٹاشیم، نیاسن، ریشہ اور بہت زیادہ توانائی موجود ہے۔ اگر اسے دودھ یا پنیر کے ساتھ کھایا جائے تو یہ ایک مکمل غذا ہے۔ اس کے کیمیائی تجزیئے سے اس کی افادیت ظاہر ہوتی ہے۔ تقریباً پانچ عدد درمیانی کھجور میں مندرجہ ذیل چیزیں پائی جاتی ہیں۔ توانائی 114 kcal، چکنائی 0.2 گرام (توانائی چکنائی کے ذریعے 1%) پروٹین 0.8 کولیسٹرول 0، کاربوہائیڈریٹ 30.8 گرام، ریشہ 3.5 (fiber)، سوڈیم 1 ملی گرام، پوٹاشیم 270.6 ملی گرام، لوہا 0.5، نیاسن 0.9 (یہ ایک بی کامپلکس کا وٹامن ہے)

کھجور اور بیماریوں کا تعلق:

کھجور میں موجود پوٹاشیم ہمارے جسمانی پٹھوں اور اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔ اسی لئے بچوں کے لئے اس کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس میں موجود توانائی جو کہ کافی مقدار میں ہوتی ہے، آنتوں میں پہنچتے ہی فوری طور پر خون میں شامل ہو جاتی ہے اور طاقت پہنچاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کھجور سے روزہ افطار کرنا صحت بخش ہے۔ کیونکہ یہ جسم کی کھوئی ہوئی توانائی کو فوری بحال کرتی ہے۔

کھجور میں موجود ریشہ بہت سی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔ مثلاً ہاضمہ کے لئے کھجور میں موجود کولیسٹرول کو اپنے ساتھ ملا کر خون میں جذب ہونے سے روکتا ہے۔ اس طرح خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کم رکھتا ہے۔ ریشہ دست، پیچش اور تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ اس طرح کھجور بدہضمی سے متعلق بیماریوں میں مفید غذا ہے کیونکہ توانائی بھی مل جاتی ہے اور مرض میں کمی بھی واقع ہوتی ہے۔ کھجور کو قدرتی اسپرین بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے سر درد کم ہوتا ہے۔ کیونکہ اس میں موجود بورون (ایک ہارمون اسٹروجن) کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ اسٹروجن عام طور پر خواتین میں ماہواری بند ہو جانے

کے بعد کم ہو جاتا ہے اور خواتین اس لئے مردوں کی بہ نسبت جوڑوں کے درد، آسٹیو پورسس اور تھرائٹس میں زیادہ مبتلا پائی جاتی ہیں۔

کھجور کے دوسری غذائی اشیاء کے ساتھ فوائد:

کھجور میں وٹامن سی نہیں ہوتا اور اسی لئے اگر اسے سیب، کینو، مسمی، لیموں وغیرہ کے ساتھ کھایا جائے تو نہ صرف وٹامن سی کی کمی پوری ہو جاتی ہے بلکہ کھجور میں موجود فولاد آسانی سے خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ کھجور کو پنیر کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے شکر پہنچنے والے دانتوں پر جم کر ان کو خراب کر سکتی ہے۔ اس لئے پنیر اسے جمنے سے روکتی ہے۔ کھجور کی تہ نہ جم پائے۔

کھجور سے بنی اشیاء

دور جدید میں کھجور سے مختلف قسم کی لاتعداد اشیاء تیار کی گئی ہیں۔ مثلاً ملک شیک، آئس کریم، کھجور کا دہی (یعنی کھجور کو دودھ میں گھول کر پھر دہی جمانا) سوفٹ ڈرنکس کولا وغیرہ۔ کھجور سے چاکلیٹ کرنچی بار بھی بنائے جاتے ہیں۔ کھجور ناشتے میں دودھ اور دلیے کے ساتھ بھی کھائی جاتی ہے۔ اس کے ارکان فلیکس بھی تیار کیے جاتے ہیں۔

سب سے زیادہ دلچسپ بات یہ ہے کہ گٹھلیوں سے پیس کر کافی کے مزہ کا پاؤڈر بنتا ہے، جسے کافی کا متبادل کہتے ہیں۔ غرضیکہ نامعلوم کتنی طرح کی چیزیں گھر میں بھی بنائی جا سکتی ہیں۔ کھیر، کسٹرڈ، چنے کی دال کا حلوہ، جیم جیلی جیسے مشروبات وغیرہ میں اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

کھجور ایک مفید، متبرک اور مقوی غذا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے جس میں بے شمار فائدے پوشیدہ ہیں۔ کھجور سے بنے لذیذ کھانوں کو ہمارے دستر خوان کی زینت بنانا صحت کو مستحکم کرنا ہے۔ صحت سے پیار ہے تو کھجور ضرور کھایئے۔

دماغ کی خشکی اور خارش کا غذائی علاج

ابو حاتم نے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ خربوزہ کو کھجور کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے اور ارشاد فرماتے تھے کہ کھجور کی گرمی، خربوزہ کی ٹھنڈک کو زائل کر کے معتدل بنا دیتی ہے۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ خربوزہ سرد تر ہے اس لئے صفراوی وسوداوی مزاج والوں کے لئے بہت مفید ہے۔ دماغ میں رطوبت پیدا کرتا ہے اور سدّوں کو نکالتا ہے۔ اور پیشاب اس سے خوب آتا ہے۔ اور مثانہ کی پتھری کو نکال دیتا ہے۔

پاکستان میں کھائے جانے والے پھلوں میں خربوزہ سے زیادہ سستا اور کوئی پھل نہیں۔ اس قدر سستا ہونے کے باوجود خربوزے میں بے انتہا غذائیت ہے اور یہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ خربوزہ مزے مزے میں ضرورت سے زیادہ بھی کھا جائیں تو آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اور آپ کی طبیعت تروتازہ رہے گی۔ خربوزہ اگرچہ ایک سستا پھل ہے اور غریب آدمی بھی اسے آسانی سے خرید سکتا ہے مگر اس کی افادیت کا یہ عالم ہے کہ اس پھل کا ہر حصہ انسانی جسم کے کسی نہ کسی حصہ کو ضرور فائدہ پہنچاتا ہے۔

سردا، گرما اور خربوزہ یہ تینوں ایک ہی خاندان کے پھل ہیں۔ اس پھل کی یہ بھی خوبی ہے کہ اس کا مغز اور گودے کے علاوہ چھلکا بھی غذائی اور دوائی ضرورت میں استعمال

ہے۔گرمیوں کی تپتی دوپہر اور چلچلاتی دھوپ میں مشقت کے بعد جب آپ خربوزہ کھاتے ہیں تو آپ کو سکون پہنچتا ہے۔

خربوزے کی مزاج اور کیمیائی اجزاء

میٹھے خربوزے کا مزاج گرم، ترش خربوزہ سرد تر اور پھیکا خربوزہ معتدل مزاج رکھتا ہے۔تندرست معدے کے لوگ خربوزے کو ڈیڑھ دو گھنٹے میں ہضم کر لیتے ہیں جبکہ ٹھنڈے مزاج کے بوڑھے اسے ہضم کرنے میں تین چار گھنٹے لگاتے ہیں اور انہیں ڈکار آتے رہتے ہیں۔

قدرت نے اس پھل میں زمین سے پانی، سورج کی روشنی سے فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، کیرے ٹین، تانبا، گلوکوز اور وٹامنز اے اور بی جمع کر دیے ہیں۔ قدرت نے خربوزے میں وٹامن ڈی بھی وافر مقدار میں سمو دیا ہے جو انسانی جسم کو مضبوط اور موسمی تپش برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے۔اس کے علاوہ اس پھل میں گوشت بنانے والے روغنی اجزاء بھی شامل ہیں۔

خربوزہ کھانے کے اوقات

خربوزہ یا دوسرے پھلوں کو ہمیشہ کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے یا شام کے وقت کھانا چاہیے۔خربوزہ خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ تسکین بخش اور جسم کی نشوونما کرنے میں مددگا ثابت ہوتا ہے۔خربوزے کو بھی دوسرے پھلوں کی طرح ہمیشہ کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے۔موسم گرما میں جب شدت کی گرمی ہوتی ہے تو جسم کی تیزابیت بڑھ جاتی ہے ایسے موسم میں اگر خربوزہ شام کے وقت کھایا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔

یہ بات بھی یاد رکھنا چاہیے کہ خربوزہ اپنے مزاج کے اعتبار سے گرم وتر ہے اور

غذائیت کے ساتھ ساتھ خربوزہ ادویاتی اعتبار سے بھی اپنی چند خصوصیات کا حامل ہے۔ گرمی کی شدت سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ اور پیشاب میں جلن پیدا ہو جاتی ہے اور ذراسی بھی اگر مرغن چیز کھالی جائے تو پیشاب جلن اور سوزش سے آگ لگتا ہے اکثر اوقات تو پیشاب کا رنگ بھی سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ چنانچہ قدرت نے دوسرے پھلوں کی طرح خربوزے میں بھی موسمی تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے ایسے کیمیائی نمکیات رکھے ہیں جن سے گردہ، مثانہ اور آنتوں کے فاسد، پیشاب اور پاخانے کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔ اگر پیشاب جلن کے ساتھ ساتھ سرخی مائل ہو جائے تو خربوزے کا استعمال اس مرض اور حالت میں مفید ہوگا۔ خربوزہ کھل کر پسینہ لائے گا اور پیشاب بھی کھل کر آئیگا۔

گوشت گلانے کا آسان نسخہ

اگر گوشت نہ گلتا ہو تو ایک پاؤ گوشت میں خربوزے کے صرف چھ ماشے چھلکے اس میں ملا کر پکائیں گوشت فوراً گل جائے گا۔

حسن وخوبصورتی

یہ پھل اپنی خوبصورتی اور دلربائی کی بھی ایک خاص ادا رکھتا ہے۔ اس کی ہری بھری نازک کئی کئی کلووزن میں پر بکھرتی ہیں۔ حکماء کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ خربوزہ انسانی بدن کی خشکی کو دور کرتا ہے، بھوک کھولتا اور انسانی رنگ اور پٹھوں کی قدرتی لچک کو برقرار رکھتا ہے شدید بھوک کی حالت میں اگر آپ کو ایک خربوزہ میسر آجائے تو یہ آپ کی پوری بھوک کا علاج کر دیتا ہے۔

خربوزے کے ادویاتی کرشمے

خربوزے کا سب سے اہم کام معدے، آنتوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کرنا،

 162

آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو خارج کرنا قبض دور کرنا اور جسم کا رنگ نکھارنا ہے۔

یہ پھل پیشاب کے ذریعے زہریلے فضلات کو باہر نکال پھینکتا ہے۔

خربوزے کھانے والے کے گردے صحت منداور صاف ستھرے رہتے ہیں۔

اگر مثانہ یا گردوں میں پتھری پڑ جائے تو وہ خارج ہو جاتی ہے۔

عورتیں، جوان لڑکیاں اور خربوزہ

عورتوں اور لڑکیاں کو ایام کے دوران پیشاب کی جلن اور سوزش کی تکلیف ہوتی ہے ان کے لئے خربوزے غذا بھی ہے اور دوا بھی۔

خواتین اگر خربوزے ''ایام'' کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایت دور ہو جاتی ہیں اور ان کے چہرے پر اگر خدانخواستہ داغ دھبے ہوں تو دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی کمی ہو تو یہ اس کمی کو پورا کرتا ہے۔ یونانی حکماء کی اکثریت اس بات پر متفق ہے کہ ایسا سستا اور مفید پھل ہے جو اہم غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے اور گھر کے کام کاج میں چستی پیدا کرتا ہے۔

گرم مزاج جوان اگر خربوزے کو دوا کے طور پر استعمال کریں تو ان میں تحمل اور بردباری پیدا ہوتی ہے اگر معدے میں ورم ہو تو خربوزہ اسے مندمل کرتا ہے۔

دردگردہ کا خربوزے سے فوری اور شافی علاج

اگر کوئی شخص دردگردہ میں تڑپ رہا ہو تو خربوزے کے ایک تولہ خشک چھلکے ایک پاؤ عرق گلاب میں جوش دے کر اسے چھان لیجئے پھر اس میں تین ماشے کالا نمک ملا کر مریض کو پلایا جائے تو انشاء اللہ فوری افاقہ ہوگا۔

خربوزے کا لیپ

اگر چہرے پر داغ دھبے ہوں تو خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا بیسن میں پیس کو اس کا لیپ بنالیں اس لیپ کو پتلا کر کے داغوں پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور کیل مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ اگر خربوزے کے بیج ایک چھٹانک پانی میں رگڑ کر یا پیس کر ان کا شیرہ، گڑ کے چاولوں میں ملا کر پکایا جائے تو اس کے کھانے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے۔ داغوں میں کمی واقع ہوتی ہے اور خوب نیند آتی ہے۔

اسی طرح خربوزے کے خشک چھلکے، دال مونگ یا بیسن ہم وزن لے کر اور دہی میں ملا کر پتلا پتلا لیپ بنا کر چہرے کے کیل اور دھبوں پر لگایا جائے تو داغ غائب ہو جاتے ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔

خربوزے کے بیج، منقی کے چند دانے، کھیرے کے چند خشک بیج، مغز، کدوان سب کو برابر برابر وزن میں لیجئے۔ پھر اسے پیس کے چھان لیجئے اور شکر ملا کر نہار منہ اس کا شربت بنا کر پیجئے تو دل و دماغ کی گرمی کم ہوگی اور طبیعت بحال رہے گی۔

خربوزے کے عام خواص

- رگوں میں جلد نافذ ہوتا ہے۔
- تری پیدا کرتا ہے اور بدن کو فربہ کرتا ہے۔
- سدہ کھولتا ہے۔
- گردے کی اصلاح کرتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔
- پتھری نکالتا ہے۔
- دودھ بڑھاتا ہے اور پسینہ بھی لاتا ہے۔

- استسقا اور یرقان کو نافع ہے۔
- صبح کے وقت کھانے سے صفراوی بخار پیدا کرتا ہے اور ایسا بلغم پیدا کرتا ہے جو صفراویت کی طرف مائل ہو۔
- جو حصہ بیجوں کے قریب ہو اسے کھائیں اور جو چھلکے کے قریب ہو وہ نہ کھائیں۔
- نہار منہ کھایا جائے تو وہ معدے کے اجزا سے ملا رہتا ہے متلی اور قے لاتا ہے اور معدے کے منہ کو کمزور کرتا ہے۔
- خربوزہ کھانے کا بہترین وقت دو کھانوں کے درمیان ہے۔
- مقوی باہ ہے۔
- کھانا کھا کر خربوزہ کھانا بدہضمی پیدا کرتا ہے۔
- اور خربوزہ کھانے کے بعد کھانا کھانے سے وہ اس کو فم معدہ سے جلد نکال دے گا۔
- اس کے سونگھنے سے سانس میں قوت آتی ہے اور دماغ میں سردی پہنچتی ہے۔
- اس کے چھلکے کا لیپ چھائیاں مٹاتا ہے۔
- سردی یا برف سے آنکھ میں ورم پیدا ہو جائے تو اس کے چھلکے اور بیجوں کی دھونی سے نفع ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم
مصلح: سکنجبین

خربوزے کے بیج

- جگر کا سدہ کھولتے ہیں
- پیشاب زیادہ لاتے ہیں گردے مثانے اور آنت کو صاف کرتے ہیں۔

پیشاب کی سوزش کو مٹاتے ہیں۔

- آلہ تناسل کو خوب کھڑا کرتے ہیں منی زیادہ پیدا کرتے ہیں۔
- پاخانہ صاف لاتے ہیں۔
- غیر مقشر بیجوں کا چہرے پر لیپ رنگ کو صاف کرتا ہے چھائیاں دور کرتا ہے
- سینہ اور ورم جگر اور حلق کی خشونت کو مفید ہیں۔
- پھیکے خربوزے کے بیج گرم اور مرکب بخاروں کو نافع ہیں۔
- ان کی مینگوں کو کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے۔
- ان کی مینگوں کو کالی مرچ اور مصری کے ساتھ پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔
- مقوی باہ ہے۔
- چہرے کی سیاہی کو زائل کرتا ہے۔
- ان کے بیجوں کو سکھا کر بوتل میں بھر کر مضبوط کاک لگادیں کہ جس میں ہوا نہ پہنچ سکے جن دنوں میں خربوزے نہ ملیں ان دنوں میں ان بیجوں کو کام میں لانے سے اتنا ہی فائدہ ہوتا ہے جتنا خربوزے سے۔

مقدار خوراک: 17 ماشے سے 1 تولہ تک

اللہ تعالیٰ نے ہر موسم کی ضروریات اور تقاضوں کے مطابق پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں۔ موسم گرما میں خربوزے اور تربوز اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمتیں ہیں ان سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہئے خربوزے میں گلوکوز کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔اس لئے اسکے کھانے سے وزن بڑھتا ہے۔لہٰذا یہ کمزور اور لاغر جسم کے لوگوں کے لئے بہت مفید ہے۔

خربوزے کا مزاج گرم تر ہوتا ہے لیکن یہ فرحت اور طراوت بخشتا ہے یہ پیشاب آور ہے اگر کسی وجہ سے پیشاب رک رک کر آتا ہو تو خربوزے بہت مفید ہوتے ہیں مثانے یا گردے میں کسی وجہ سے پتھری بن گئی ہو یا چھوٹے چھوٹے ذرے رک گئے ہوں تو خربوزے

کھانے سے یہ ذرات نکل جاتے ہیں ۔ چونکہ ان کا مزاج گرم تر ہے لہٰذا ان کا زیادہ استعمال گرمی کرتا ہے۔

خربوزہ قبض کشا ہوتا ہے اس لئے انہیں اعتدال کے ساتھ کھانا چاہیے خربوزہ اللہ تعالیٰ کی ایک ایسی نعمت ہے جس کا ہر حصہ مفید ہے اس کے چھلکے ابال کر پینے سے گردے اور مثانے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ بشرطیکہ بہت چھوٹی ہو۔ اسی لئے تمام اطباء اس کے چھلکوں کو سکھا کر محفوظ کر لیتے ہیں۔

اس کے بیج بھی بہت مفید ہیں ان کی تاثیر سرد ہے۔ انکا تیل بھی نکالا جاتا ہے جسے دودھ میں ملا کر پینے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے دماغ کی قوت کے لئے تیار کئے جانے والے گھریلو نسخوں میں چاروں مغز اکثر استعمال ہوتے ہیں۔ ان چاروں مغزوں میں ایک جزو خربوزہ کے بیج ہیں۔

خون صاف کرنے کا غذائی علاج

صاحب شرعۃ الاسلام نے ایک حدیث نقل کی ہے کہ ہر انار میں ایک قطرہ جنت کے پانی کا ضرور ہوتا ہے۔ ایک دوسری روایت میں ہے کہ حضرت عبداللہ ابن عباسؓ بیان فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا تمہارا یہ انار جہاں کہیں بھی ہے یہ جنت کے دانے سے قلم لگایا ہوا ہے قرآن حکیم نے سورہ رحمٰن میں دوسرے پھلوں کے ساتھ اسطرح ذکر کیا ہے۔

1۔ فِیهِمَا فَاکِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ٥

ترجمہ: ان دونوں جنتوں میں پھل، کھجوریں اور میٹھے انار ہوں گے۔

2۔ وجنّٰت من اعناب والزّیتون والرمّان متشبهاً وغیر متشا بهٖ انظر و الیٰ ثمرهٖ وینعهٖ ان فی ذٰلکم لاٰ یتٍ لقومٍ یئو منون ٥ (الانعام: ۹۹)

(اور۔ وہاں پر باغ ہیں جن میں انگور، زیتون، اور انار ہیں۔ ان میں سے کچھ ایسے ہیں جن کی شکلیں آپس میں ملتی بھی ہیں اور کچھ ایسے ہیں جو اپنی شکل اور ذائقہ میں مختلف ہیں۔ تم توجہ دو اور غور کرو پھلوں پر ان میں خدا کی قدرت کے کرشمے نظر آتے ہیں)

3۔ وهوا لذی انشأ جنّٰت معروشاتٍ وغیر معروشٰتٍ و النخل والزرع مختلفًا اکله والزیتون والرّمان متشبهاً وغیر متشبهٍ ۔ کلوا من

ثمرہٖ اذا اثمروتو احقّہ یوم حصادہٖ ۔ ولاتسر فوا ہ انّہ لایحبّ المسرفین

(انعام: ۱٤۱)

(تمھارارب وہ ہے کہ اس نے تمہارے لئے مختلف اقسام کے باغات بنائے ہیں، جن میں رنگ برنگ کی فصلیں جیسے کہ کھجور، زیتون اور انار اگتے ہیں۔ ان کی شکلیں اور ذائقے آپس میں ملتے جلتے بھی ہیں اور مختلف بھی، اللہ کے دیے ہوئے ان پھلوں کو اس وقت خوب کھاؤ جب وہ کھانے کے قابل ہو جائیں۔ لیکن ان میں سے حقداروں یعنی غریب رشتہ داروں اور ان لوگوں کو جو انہیں خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے، ان کا حصہ ضرور دو۔ اور اسراف نہ کرو۔ غالباً اس سے مراد تنہا خوری ہے۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ ضائع کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا)

احادیث نبوی ﷺ میں ذکر

1۔ حضرت انس بن مالکؓ روایت فرماتے ہیں:

انہ سأل من رسول ﷺ عن الرمان فقال مامن رمانۃٍ الّا وفیہ حبّۃٌ من رمان الجنۃ (ابو نعیم)

(میں نے ﷺ سے انار کے بارے میں پوچھا حضور ﷺ نے فرمایا کہ ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو)

2۔ انہ بلغنی ان لیس فی الارض رمانۃ تلقح الا بحبّۃٍ من جب الجنّۃ فلعلّھا ہ ذہٖ (ذھبی)

(مجھے یہ خوشخبری میسر ہے کہ زمین پر ایسا کوئی انار نہیں ہوتا ہے کہ جس کے دانوں میں جنت کے اناروں کے دانوں کی پیوند نہ لگی ہو۔)

3۔ اور علاوہ ذہبیؒ نے یہ روایت سند کے بغیر روایت کی ہے:

ما اکل رجلٌ رمانۃ الاارتد قلبہ الیہ ۔ وھرب الشیطان منہ ۔

(جب بھی کسی نے انار کھایا اور شیطان اس سے بھاگ گیا)

4۔ حضرت علیؓ بیان فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

کلوا الرمان بشحمہ فانہ دباغ المعدۃ (ابن القیم)

(انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کہ یہ معدہ کو حیات نو عطا کرتا ہے،)

5۔ محمد احمد ذہبی نے سند کے بغیر حضرت علیؓ سے یہ روایت منسوب بھی کی ہے:

من اکل رمانۃ نورّ اللہ قلبہ۔

(جس نے انار کھایا، اللہ تعالٰی اس کے دل کو روشن کر دے گا)

انار ایک بین الاقوامی پھل ہے ہماری منڈیوں میں اس کی تین قسمیں فروخت ہوتی ہیں ۔ میٹھا انار ترش اور بے دانہ، میٹھا انار پاکستان بھر میں ہوتا ہے ۔ ترش قندھار اور بے دانہ کابل سے آتا ہے یونانی حکیموں نے اس پر ریسرچ کر کے اس کے دانوں کا پانی، بیج اور پھل کا چھلکا اپنے فارما کوپیا میں داخل کیا ہوا ہے اس کا مزاج سرد ہے اور اس میں کوٹ کوٹ کر غذائی اور شفائی اثرات بھرے ہوئے ہیں، اس میں گوشت بنانے والے اور روغنی اجزاء کے ساتھ کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فولاد اور ہائیڈروکلارک ایسڈ موجود ہوتے ہیں ۔ نشاستہ دار اجزا اس میں کم ہوتے ہیں ۔ اس میں وٹامنز اے، بی موجود ہوتے ہیں ۔ اس کے ایک پاؤ پانی میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے اس میں شامل نمک کا تیزاب معدہ کو طاقت دینے اور غذا ہضم کرنے میں بے مثل اثر رکھتا ہے، یہ دل کو طاقت دیتا، جوانوں اور گرم مزاج والوں کے معدہ کو مضبوط بناتا، معدے کے بخارات روکتا غذا کو جلد ہضم کرتا، جگر اور آنتوں کو طاقت دیتا، عمدہ خون بناتا، ورم جگر، یرقان درد سینہ، گرم کھانسی اور تلی کے

امراض میں ایک مفید غذا اور دوا ہے، انڈے مچھلی اور شراب کی خرابی دور کرتا ہے اور بخار آنے لگے تو اس کا پانی ایک سے تین چھٹانک تک دن میں چند بار پینا بے چینی دور کرتا ہے اور بخار کا زور کم کر دیتا ہے، میٹھا انار، نزلہ اور گلے کی خراش روکتا اور آواز صاف کرتا ہے پیاس بجھاتا اور صفرا کے غلبے کو کم کرتا ہے۔ کثرت سے استعمال کرتے رہنے سے بدن کی سفیدی اور زردی دور ہو کر سرخی دوڑنے لگتی ہے۔

معدہ کی کمزوری اور سردی کی وجہ سے جب ہونٹ سفید ہو جائیں تو اس کو زیادتی میں استعمال کرنے سے سرخی کی جھلک آجاتی ہے۔

اس کے پانی کو چھان کر اس میں پانچواں حصہ شکر اور دسواں حصہ سونف باریک کر کے بوتلوں میں بھر کر مگر بوتل کا تیسرا حصہ خالی رہے ایک ہفتہ دھوپ میں رکھ کر روزانہ تین چار مرتبہ ہلاتے رہیں ایک ہفتہ گزرنے کے بعد اسے چھان کر محفوظ کر لیں، روزانہ تین تولے سے دس تولے تک چند روز استعمال کرنے سے دل جگر مضبوط اور صحت قابل رشک ہو جاتی ہے، بدہضمی دست اور ہمیشہ پتلا پاخانہ آنے والوں کو کثرت سے اس کا استعمال کرنا چاہیے۔

جب دست زیادہ آتے ہوں تو چھلکے سمیت اس کا پانی نکال کر آدھ سے دو چھٹانک تک دو دو گھنٹے بعد پینے سے خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔

ایک پاؤ وزنی انار کے سر میں سوراخ کر کے کچھ دانے نکال کر ایک چھٹانک بادام روغن اس میں ملا کر پندرہ منٹ بالکل ہلکی آگ پر گرم کر کے رکھ لیں۔ ان دانوں کو چوسنے سے سینے کی درد اور پرانی کھانسی چند روز میں دور ہو جاتی ہے۔

اس کے دانوں کا پانی اور گل روغن ایک ایک چھٹانک ہلکی آگ پر پکائیں جب پانی جل کر روغن باقی رہے تو آگ سے اتار کر شیشی میں محفوظ کر لیں اس روغن کو کان میں

ڈالنے سے درد کو فائدہ ہو جاتا ہے اور ناک کے اندر لگانے سے اس کی پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

اسکے پانی سے غرغرہ کرنے سے حلق کی سوجن بہت جلد اتر جاتی ہے۔

نکسیر والے کو اس کے پتوں کا پانی پینے سے خون بند، ریاح دور اور طبیعت میں سکون آجاتا ہے، حاملہ عورتوں کی قے بند کرنے کیلئے نہار منہ اس کا پانی برف سے ہلکا ٹھنڈا کر کے پینا قے بند کرتا ہے۔

انار دانہ، سونف اور ہلیلہ سیاہ تینوں ایک ایک چھٹانک پہلے ہلیلہ سیاہ اور سونف کو باریک کرلیں پھر انار دانہ کوٹنا شروع کریں اور تھوڑا تھوڑا ہلیلہ اور سونف کا سفوف ڈال کر کوٹتے اور چھانتے جائیں سارا انار دانہ پس جائے تو تینوں کو ملا کر شیشی میں رکھ لیں۔ ایک سے چھ ماشے تک اس کی خوراک ہے۔ دست، بدہضمی اور پیچش خواہ کتنی ہی سخت ہو۔ دن میں دو تین خوراک دیں، چائے یا بنفشہ کے شربت کے ساتھ استعمال کرنے سے فوری افاقہ ہوتا ہے۔

انار کا چھلکا جسے ہم بے کار سمجھ کر پھینک دیتے ہیں بڑے کام کی چیز ہے، یونانی حکیموں کی دور بین نگاہوں نے اپنی ریسرچ میں اسکے اندر گیلک ایسڈ ہونے کی وجہ سے اسے پرانے سے پرانے زخموں کو بھرنے کے لئے مفت کی دوا سمجھتے ہوئے اپنے فارماکوپیا میں داخل کیا ہوا ہے یہ ترش پھل مقوی معدہ ہے، آنتوں کے زخم اور ورم اس کے استعمال سے بفضل خدا درست ہو جاتے ہیں اس کے استعمال سے کیچوڑے (بڑے بڑے کیڑے جسے عوام ملہپ) کہتے ہیں بدن سے مر کر خارج ہو جاتے ہیں، جب منہ آجائے اور زبان حلق زخموں سے بھر کر کھانا پینا مشکل ہو جائے تو ایک تولہ انسپال (انار کا چھلکا) آدھ سیر پانی میں جوش دے کر اسے دن میں دو تین دفعہ کلیاں کرنے سے زبان اور تالو کی سوجن دور اور

منہ سے پانی کا بہنا بند ہو جاتا ہے، جب بواسیر کا خون جاری ہونے سے پاخانہ کی جگہ درد کرنے لگے یا مسے پھول کر بیٹھنا اٹھنا مشکل ہو جائے تو اس کاڑھے سے آبدست کرنا فاناً تسکین کی صورت پیدا کر دیتا ہے۔ بچوں میں عموماً اور بعض دفعہ بڑوں میں کانچ نکلنے کی بیماری ہو جاتی ہے جس میں مقعد (پاخانے کی جگہ) باہر لٹک جاتی اور چلنے پھرنے میں دقت ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں اس کا چھلکا پیس کر دہی چار چند میں ملا کر چند روز صبح و شام لگانے سے صحت ہو جاتی ہے۔ پرانے رسنے والے زخموں پر نسپال جلا کر آٹھ حصے مکھن ملا کر چند روز لگاتے رہنے سے خدا کے فضل سے شکار ہو جاتی ہے۔

جب لمبے لمبے کیڑے پیٹ سے نکلتے ہوں اور مریض دن بدن کمزور ہو جائے تو آدھ سے ایک چھٹانک تک کھٹے انار کا چھلکا اور خشک شاہ توت تین پاؤ پانی میں تین چار بار جوش دے کر مل چھان کر اس کا پانی ایک پاؤ شام پانچ بجے پلا دیں اور ایک پاؤ صبح نماز سے فارغ ہونے پر پلائیں اس کے دو گھنٹے کے بعد مریض کو آدھ سے ڈیڑھ چھٹانک تک روغن بیدانجیر (مشہور کیسٹر آئل) یا ایک چھٹانک گلقند میں دو تین رتی سقمونیا پیس کر ملا کر سونف کے عرق کے ساتھ کھلانے سے زندہ اور مردہ ملہپ (لمبے کیڑے) خارج ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کے بعد ایک ہفتہ تک روزانہ صبح کشتہ فولاد ایک دورتی، کشتہ ابرک اس کے برابر صبح دودھ یا دہی کی لسی کے ساتھ کھلائیں، کھانے کے دونوں وقت بعد ایک جوارش جالینوس تین سے چھ ماشے تک کھلائیں اور شام کو حب جدید ایک دو گولی انار یا میٹھوں کے پانی کے ایک دو چھٹانک کے ساتھ کھلا کر آٹھویں دن دوبارہ نسپال اور شاہ توت کا جوشاندہ پلائیں اس طرح دو تین دفعہ یہ عمل کرنے سے ہمیشہ کے لئے کیڑوں سے خلاصی ہو جاتی ہے۔

اس کے بیج یعنی انار دانہ ایک چھٹانک منقی بیج نکالا ہوا ایک چھٹانک اور سیاہ زیرہ دو تولے پیس چھان کر تین سے چھ ماشے تک صبح و شام کھانا، معدہ کو طاقت دیتا غذا ہضم کرتا،

کھٹے ڈکاروں اور بدہضمی کو خدا کے فضل سے چند روز میں دور کر دیتا ہے۔ایک تولہ ترش انار دانہ ڈیڑھ چھٹانک پانی میں رات کو بھگو کر صبح ہلکا جوش دے کر چھان کر اس میں ایک ماشہ پھٹکری اور دو رتی افیون خام ملا کر ایک گھنٹہ بعد نتھار کر شیشی میں بند کر لیں یہ آنکھ دکھنے کے لئے ایک عمدہ بے ضرر لوشن بن گیا۔

انار دانہ ایک تولہ، فلفل دراز (مگھ پپلی) چھ ماشے، مرچ سیاہ تین ماشے اور جوکھار ڈیڑھ ماشہ سب کوٹ چھان کر شربت بنفشہ ملا کر گولیاں مٹر کے دانے کے برابر بنالیں۔یہ گولیاں دن میں دو تین دفعہ چائے یا شربت اعجاز کے ساتھ کھانے سے پرانی بلغمی کھانسی اور کالی کھانسی چند دنوں میں کافور ہو جاتی ہے۔

پیشاب میں شکر روکنے کے لئے ایک تولہ برادہ چاندی کو کھرل میں ڈال ترش انار کا تین چھٹانک پانی تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کرتے کرتے جب پانی خشک ہو تو چاندی کا روپیہ برابر ٹکیہ بنا کر مٹی کی دو پیالیوں میں بند کر کے منہ کو اچھی طرح مٹی سے بند کر کے پیالیوں پر چکنی مٹی کی تہ چڑھا کر خشک ہونے پر پانچ سیر تھاپیوں کو گڑھا میں رکھ کر درمیان میں یہ پیالیاں رکھ کر آگ لگا دیں۔صبح احتیاط سے چاندی ہی کی ٹکیہ نکال کر دوبارہ انار ترش کے پانی میں کھرل کر کے اسی طرح سات آگ دینے پر خوشنما ہلکے زرد رنگ کا کشتہ چاندی تیار ہو جائے گا۔یہ کشتہ دل کو طاقت دیتا ہے، زیادتی پیشاب اور ذیابیطس کی شکر اور زیادتی پیاس کو دور کر دیتا ہے خوراک اس کی آدھی سے چار رتی تک دودھ دہی یا مکھن کے ساتھ دن میں ایک دو دفعہ دی جا سکتی ہے۔

ایک تولہ برادہ فولاد، ترش انار کے ۱۰ تولے پانی میں کھرل کر کے پانی خشک ہونے پر چاندی کی طرح ٹکیہ بنا کر دس سیر تھاپیوں کی تین آگ دنے کر چوتھی اور پانچویں آگ میں چھ چھ ماشے نوشادر ملا کر آگ دیں تو خون کے رنگ کا کشتہ فولاد تیار

ہو جائے گا جو کی خون اور ضعف جگر میں ایک سے چار رتی تک صبح و شام دہی کی لسی یا دودھ چائے کے ساتھ چند روز میں جگر مضبوط اور رنگ سرخ ہا جاتا ہے۔

دل و دماغ کی کمزوری ختم کرنیکا غذائی علاج

حضرت ابونعیم نے حضرت ابن عباسؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے نزدیک سب سے پیارا کھانا ثرید تھا۔ ایک دوسری روایت میں ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ عائشہؓ کو تمام عورتوں پر ایسی ہی فضیلت حاصل ہے جیسی ثرید کو تمام کھانوں پر فضیلت ہے۔

روٹی شوربہ میں بھگو کر کھانے کو ثرید کہا جاتا ہے۔ علماء نے لکھا ہے یہ کھانا قلب و دماغ کو تقویت دیتا ہے اور زود ہضم ہے اور اگر ایک سیر کھجوریں بھگو کر اوپر سے تھوڑا سا مکھن ملا دیا جائے تو اس کو ثرید کہتے ہیں۔

''ثرید'' حضور رسول خدا ﷺ کا ایک نہایت محبوب ترین کھانا تھا۔ اس کے بارہ میں ہم حضور ﷺ کے قریبی عزیز صحابی حضرت عبداللہ بن عباسؓ کی روایت نقل کرنے کی سعادت حاصل کرتے ہیں۔

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كَانَ اَحَبُّ الطَّعَامِ اِلَى الرَّسُوْلِ ﷺ الثَّرِيْدُ مِنَ الْخُبْزِ وَ الثَّرِيْدُ مِنَ الْحِيسِ۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے۔ انہوں نے بیان کیا کہ حضور رسول خدا کا محبوب ترین کھانا (ان پر اللہ کا درود و سلام ہو) ''ثرید'' تھا۔ ''خبز'' سے تیار کیا ہوا بھی

اور ''حیس'' سے تیار شدہ بھی۔ (ابوداؤد۔ مشکوۃ شریف)

۱۔ ''ثرید من الخبز''۔ یعنی روٹی کے ٹکڑے سالن میں اس طرح بھگو لئے جائیں کہ وہ خوب تر ہو جائیں۔ مثلاً شوربے یا پتلی دال میں روٹی کے ٹکڑے ڈال کر انہیں نرم کر لیا جائے۔ اس طرح چبانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ غذا نرم اور زود ہضم ہو جاتی ہے۔

۲۔ ''ثرید من الحیس''۔ یعنی حیس کا ثرید جو کہ ستو میں کھجور، پنیر اور گھی ملا کر مالیدہ کے مانند تیار کیا جاتا تھا۔ مقصد اس سے بھی یہی تھا کہ غذا نرم ہو جائے اور اسے چبانے کی چنداں ضرورت نہ رہے اور ہضم کرنے میں بھی دشواری نہ ہو۔ اول تو ستو بجائے خود زود ہضم اور دافع امراض ہے اور پھر اس طرح تیار کرنے سے اور بھی مفید ہو جاتا ہے۔ یہ ثرید حضور ﷺ کا مرغوب ''حلوہ'' تھا۔

بدن کی کمزوری دور کرنے کا غذائی علاج

کتاب الطب میں حضرت ابو نعیمؒ نے حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت کی ہے کہ حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ گوشت تمام سالنوں کا سردار ہے دنیا اور آخرت میں اور کتاب الطب میں حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ حضرت علیؓ نے فرمایا اے لوگو! گوشت اختیار کرو اور گوشت خوب کھایا کرو کیونکہ گوشت کھانے سے حلق اچھا رہتا ہے۔ اور رنگ کو صاف کرتا ہے اور پیٹ کو گھٹاتا ہے یعنی گوشت کھانے والے کی توند نہیں نکلتی اور حضرت علیؓ نے فرمایا کہ جو شخص چالیس روز تک گوشت نہ کھائے اس کا حلق بڑا ہو جاتا ہے اور کتاب الطب ہی میں حضرت ابو ہریرہؓ کی روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا گوشت کھانے کے وقت دل کو فرحت ہوتی ہے۔

حضرت ابو نعیمؒ نے لکھا ہے کہ ایک بار رسول اللہ ﷺ نے اللہ تعالیٰ کے حضور بدن کے ضعف کی شکایت کی جواب ملا کر شیر میں گوشت پکا کر کھایا کرو۔

موجودہ گرانی نے خوراک کے بارے میں معاشرہ کو کافی پریشان کر رکھا ہے کنبہ کے ذمہ دار ارکان دن رات خون پسینہ ایک کر کے سو روپے اگر کما لائیں تو گھر کے افراد کے پیٹ بھرنے کیلئے بدن پرور غذا مشکل ہو رہی ہے۔ پرانے مسلمان طبیبوں نے کھانے پینے کی مختلف چیزوں پر خوب تحقیق کر کے ہر دور میں معاشرہ کیلئے سستی اور بدن پرور غذا کا ایک

عمدہ نقشہ ہمارے سامنے رکھ دیا ہے جس کی مدد سے ہمیں غذا سستے داموں بھی مل سکتی ہے اور ہمارے بدن کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہونے کے علاوہ طاقت اور بیماریوں کا مقابلہ کرنے کیلئے قوتِ مدافعت بھی حاصل کر سکتی ہے۔ پاکستان بھر میں بھیڑ، بکرے اور دنبے کا گوشت 150 روپے، مرغ 80 روپے، مچھلی 80/90 روپے اور گائے بھینس کا گوشت 80 روپے کلو فروخت ہو رہا ہے۔

کھاتے پیتے بھائی چھوٹے یعنی بکرے کے گوشت کو پسند کرتے اور اللہ کے فضل والے مرغ اور چوزے سے نیچے اتر نا پسند نہیں فرماتے۔ مچھلی کی بھی اندرون ملک اور باہر بھیجنے کیلئے کافی مانگ ہے بڑے گوشت کو اکثر کم آمدنی والے اور محنت و مشقت کرنے والے استعمال کر رہے ہیں قدیم اطباء نے چھوٹے گوشت کو بجا طور پر لطیف اور جلد ہضم ہونے والا اور بڑے گوشت کو ثقیل اور دیر ہضم ہونے والا قرار دیا ہے۔

اطباء کی قابلِ قدر تحقیق کے مطابق موجودہ غذائی اجزاء کا جائزہ لینے والے ماہرین ہمیں یہ بتلا رہے ہیں کہ ایک چھٹانک گائے کے بھنے ہوئے گوشت کو کھانے سے ہمیں چار سو غذائی حرارے یعنی بدنی گرمی تاپنے والے جوہر حاصل ہوتے ہیں جب کہ اس کو شوربا دار بنانے سے دو سو حرارے ملتے ہیں موٹے آٹے کی روٹی ایک چھٹانک ہمیں دو سو حرارے دیتی ہے۔ مکھن نکلا ہوا دہی کی لسّی گاؤں میں مفت اور شہر میں چاٹی کی لسی کے نام پر ایک دو روپے میں ایک گلاس پاؤ ڈیڑھ پاؤ والا مل جاتا ہے اس ایک چھٹانک لسّی سے ہمیں سولہ سو حرارے مل جاتے ہیں۔ پالک یا باتھو یا چولائی یا سرسوں میں سے کوئی ایک یا دو تین ملا کر کھالیں تو اس ایک چھٹانک کچی سبزی سے پچیس تیس حرارے مل جاتے ہیں۔ یہ بات تو بچہ بچہ جانتا ہے کہ بڑا گوشت بائے بادی ہوتا ہے۔ ہمارے استاد ریسرچ کے کس قدر ماہر تھے کہ انہوں نے دنیا کو حقیقت بتائی کہ بڑا گوشت زیادہ غذائی اجزاء سے مالا مال

ہے۔ اس میں رطوبت یعنی تری زیادہ ہوتی ہے۔ صدیوں سے پرانے حکیموں نے اس بات کو رواج دیا ہے کہ بڑے گوشت کو شوربے کی بجائے بھون کر کھانا چاہئے تاکہ اس کی پوری غذائیت سے ہمیں فائدہ حاصل ہو۔ آج کا جدید سائنس دان رطوبت اور بیسدار غذائی اجزاء کو پروٹین یعنی لحمی اجزاء کا نام دے کر ایک جدید تحقیق بتلا رہا ہے حالانکہ پرانے حکیم بدن پرور رطوبت کو اچھی طرح سمجھتے تھے اور وہ زیادہ رطوبت والی غذا کو دوسرے تیسرے اور چوتھے درجے میں گرم تر یا سرد تر بتلا کر اس حقیقت کو واضح کر چکے ہیں۔ محدود آمدنی والے لوگوں کے لئے ایک پاؤ بھنا ہوا گوشت جس میں معمولی گھی، ڈالڈا یا کوئی تیل سرسوں، بنولہ، کھوپرہ اور تل کا تیل ملا کر مرچ مصالحہ اور برائے نام پانی ملا کر بھون لیا جائے دو روٹیاں ایک پاؤ آٹے والی، آدھ پاؤ کچی سبزی یا پاؤ بھر ابلی ہوئی سبزی اور ایک لسّی کا پیالہ، ایسی غذا تیار ہوگی جس سے دن بھر کی ٹوٹ پھوٹ ختم ہو جائے گی۔ اور صحت مند چستی آپ کے قدم چومے گی۔ پاؤ گوشت نے ہمیں سولہ سو، پاؤ وزنی روٹیوں نے آٹھ سو، ڈیڑھ پاؤ چاٹی کی لسّی نے چھیانوے اور آدھ پاؤ کچے ساگ پات نے پچاس حرارے یعنی ہیٹ کلوریز دے دیئے ہیں۔

اس قدر غذا اگر ہم نے استعمال کر لی تو کل دو ہزار پانچ سو پچاس حرارے ہمیں حاصل ہو جائیں گے ایک دفتری اور کاروباری آدمی کو دن بھر کے لئے دو ہزار حرارے درکار ہیں اور محنت مزدوری کرنے والے لوگوں کے لئے تین ہزار حراروں کی ضرورت ہے۔ دس پندرہ سال کی عمر کے بڑھنے پھولنے والے بچوں کو ایک ہزار چھ سو حرارے پورے دن کے لئے کافی ہیں گوشت خریدتے وقت بابو کلاس دوکاندار سے کھیرے یعنی بڑے دانت کے بغیر سے چار دانت والے جانور کا گوشت خریدیں۔ محنت مشقت کرنے والے لوگ ہر عمر والا گوشت کھا کر ہضم کر سکتے ہیں۔

بین الاقوامی منڈیوں میں گائے، بھینس، ہرن، نیل گائے، خرگوش، مرغ، بٹیر، تیتر اور رنگا رنگ حلال گوشت فروخت ہوتے ہیں۔ مگر بکری کا گوشت دنیا بھر میں ہر گوشت سے زیادہ مقدار میں فروخت ہو کر ہمارے بدن کی غذائیت کے کام آتا ہے۔ پرانے یونانی حکیموں نے اسے انسانی بدن کے لئے سب سے زیادہ مفید اور معتدل قرار دیا ہے۔ مالک الملک کا کس قدر احسان ہے کہ روزانہ کروڑوں بکرے بکریاں، دنبے اور بھیڑیں ذبح ہو کر ہماری غذا میں استعمال ہوتے ہیں۔ مگر اس کی نسل روز افروز ترقی کر رہی ہے۔ میدانی علاقوں میں بسنے والوں کے لئے بکری، بکرے اور پہاڑی علاقوں کے لئے دنبہ، چھترا اور بھیڑ کا گوشت زیادہ مناسب ہے۔ چھ ماہ کے بچے کا گوشت زیادہ رطوبت سے مالا مال ہوتا ہے۔ اور چالیس دن کا بچہ تو بٹیر اور تیتر ہی سمجھنا چاہئے۔ اس کے گوشت کا مزاج گرم تر اور اس میں سترہ فی صد پروٹین (گوشت پیدا کرنے والے اجزاء) چار فیصد روغنی اجزاء ایک فیصد معدنی نمکیات، فولاد دو فیصد اور تھوڑی مقدار میں فاسفورس اور چونے کے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ پانی اکہتر فیصد، ریشہ دار اور نشاستہ دار اجزاء اس میں نہیں رکھے گئے۔ حیاتین الف اور ب بھی اس گوشت میں موجود ہوتے ہیں۔ اور ایک چھٹانک میں ایک سو دس حرارے بھی قدرت نے رکھ دیئے ہیں۔ نشاستہ دار ساخت نہ ہونے کی وجہ سے اناج کے مقابلے میں آج کل گیس اور اپھارہ کے ستائے ہوئے مریضوں کے لئے نرم گوشت کا شوربا اور یخنی زیادہ موافق آتی ہے۔ گرم ملکوں، گرم طبیعت والوں، کمزوروں، بیماری سے اٹھے ہوئے اور سل کے مریضوں کے لئے سبزی ملا کر بکری کا گوشت ایک نعمت خداوندی ہے۔

کمزور اور بوڑھے جانور کے گوشت میں غذائی اجزاء کم ہوتے ہیں۔

عمدہ، پلے ہوئے موٹے جانور کا گوشت خریدنا اپنے مال کا صحیح خرچ سمجھنا چاہئے

کھیرے (بے دانت والے) سے لے کر چار دانت یعنی دو سال تک کی عمر کے جانور کا

گوشت جلدی گل جاتا ہے۔لذیذ اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔اس میں کیلشیم اور روغنی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔بوڑھے جانور کا گوشت گہرے سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔

چوٹ لگنے، حادثہ ہونے یا گر پڑنے سے بدن کے کسی حصے کو درد، تکلیف یا ورم ہو جائے تو بکرے، بکری کا گوشت کھانے اور اس حصے پر قیمہ کر کے باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔

چوٹ والی جگہ پر کھال نیم گرم لپیٹنے سے ورم دور اور درد میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ کوڑے لگنے سے کتنی ہی سخت درد اور ورم ہو جائے گرما گرم گوشت باندھنے اور کھال لپیٹنے سے سب تکلیف دور ہو جاتی ہے۔جب کسی مریض کو سرسام ہو جائے۔یعنی تیز بخار اور مریض حواس کھو بیٹھے اور بیہودہ باتیں کرنے لگے اور بستر سے اٹھ کر بھاگے تو بکری کے بچے کے سر کا چمڑا گرما گرم مریض کے سر پر لپیٹنے سے منٹوں میں بخار کم، ہوش، بحال اور مریض بے مقصد بولنا کم کر دیتا ہے۔

دماغ کی کمزوری، کھوپڑی کی خشکی، سختی اور سر کے بال جھڑنے کے لئے دو سے بارہ ماہ تک کے جانور کا بھیجا نکال کر سر پر ملنا، تری پیدا کرتا، دماغ کی بلکہ ہر حصہ بدن کی سختی، خشکی اور لاغری دور کرتا ہے۔چھوٹی عمر کے جانور کا بھیجا (دماغ) زیادہ فائدہ مند ہے۔ بعض افراد کو آنکھ کی خشکی اور تڑپنے سے سخت تکلیف ہوتی ہے۔ایسے حضرات بکرے کا حرام مغز چند روز لگائیں اور جواہر مہرہ دو چار چاول دودھ کے ساتھ کھائیں تو انشاء اللہ صحت ہو جائے گی۔

نظر کی کمزوری دور کرنے کیلئے اس کے پتے میں سونف کے دانے بھر کر دھاگہ باندھ کر لٹکا دیں۔ چند روز میں سونف کے دانے پتے کی رطوبت جذب کر کے پھول جائیں گے۔ان کو نکال کر پیس کر شیشی میں ڈال دیں اور بطور سرمہ آنکھوں میں لگایا کریں۔

اس کے ساتھ معجون دماغ افزا چھ ماشہ بکری کے دودھ کے ساتھ چند ہفتے استعمال کرنے سے نظر تیز ہوگی بلکہ ابتدائی حالت میں لگاتے رہنے سے موتیا بند کا پانی اترنا بھی بعض مریضوں میں رک جاتا ہے۔

بعض افراد بھوؤں کے بال گر جانے سے غمگین ہوتے ہیں۔ اس کا پتہ جلا کر زیتون کے تیل میں ملا کر بھوؤں پر چند روز لیپ کرنے سے یہ عیب دور ہو جاتا ہے اور بال دوبارہ اگ آتے ہیں۔

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ جب انسانی جسم میں کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے تو اس کی وجہ سے معدہ کی خرابی پیدا ہوتی ہے اور معدے میں خرابی پیدا ہونے کی وجہ غذا کی بے اعتدالی زیادہ کھانا، دیر ہضم ثقیل اور مرغن غذائیں کھانا ہیں۔

ڈاکٹروں، حکیموں اور ویدوں کا تسلیم شدہ مقولہ ہے کہ آدمی کم کھانے سے بیمار نہیں ہوتا بلکہ ہمیشہ کھانے میں زیادتی اور بے اعتدالی ہی کی وجہ سے صحت خراب ہوتی ہے جس طرح انسان زیادہ محنت کرنے سے تھک جاتا ہے اسی طرح اگر معدے پر زیادہ بوجھ ڈال دیا جائے تو بھی تھک جاتا ہے اپنا قدرتی فعل چھوڑ دیتا ہے جس کی وجہ سے نظام ہضم خراب ہو کر مختلف بیماریاں پیدا کرتا ہے یورپ کے ڈاکٹروں کی تحقیق ہے کہ عام طور پر ہضم کا فعل چھ سات گھنٹے میں ختم ہوتا ہے عام لوگ نا سمجھتے ہوئے یہ خیال نہیں کرتے ہیں کہ اگر ہم زیادہ مقدار میں کھائیں گے تو زیادہ قوت پیدا ہوگی جو کہ بالکل غلط ہے۔

اللہ تعالیٰ نے مختلف غذائیں پیدا کی ہیں اور یہ اس لئے پیدا کی ہیں کہ انسان اسے اعتدال سے استعمال کر کے زندگی کی گاڑی کو ٹھیک طرح چلا سکے۔ لیکن ہم نے اس کے برعکس زندگی کا مقصد صرف کھانا تصور کر لیا ہے سادہ اور زود ہضم غذائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان غذاؤں میں بعض ایسی ثقیل جو کہ چھ ساتھ گھنٹے میں ہضم نہیں ہوتیں اسطرح

معدہ میں مختلف اوقات میں ہضم ہونے والی غذائیں ایک ساتھ موجود ہوں تو لازمی خرابی پیدا ہوگی۔ صحت قائم رکھنے کا بہترین اصول یہ ہے کہ ایک وقت میں انسان کو صرف ایک ہی قسم کی غذا کھانا چاہئے اور وہ بھی وقت مقررہ پر اور مناسب مقدار میں یہی تندرست رہنے کا بہترین اصول ہے جس پر بدقسمتی سے ہم نے عمل کرنا چھوڑ دیا ہے۔

چونکہ یہاں بات گوشت کے حوالے سے ہو رہی ہے تو عموماً جو گوشت کھا جاتے ہیں ان کے فوائد لکھے جاتے ہیں گوشت کے متعلق مختلف اور متضاد نظریئے میں فاضل حکیموں اور ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ گوشت بطور غذا اور دوا مفید ہے اس کی تاثیر گرم تر ہے خون اور گوشت بڑھاتا ہے بادی کو دور کرتا ہے اور طاقت بخشتا ہے بدن کو موٹا شہوت کو تیز اور مادہ تولید اور چربی پیدا کرتا ہے البتہ دماغ کو کند کرتا ہے۔ چنانچہ جن ممالک میں گوشت وافر مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ وہاں کے باشندے جنگجو اور خونخوار ہوتے ہیں۔ مگر دماغی طور پر صفر ہوتے ہیں اتنا گوشت دنیا میں کوئی اور قوم نہیں کھاتی جتنا افغانی اور آفریدی اسی کثرت کا نتیجہ ہے کہ وہ بہادر جنگجو اور ذرا ذرا سی بات پر مشتعل ہو جاتے ہیں احتلام کی شکایت میں لحمیات اور خون پیدا کرنے والے اجزاء چربی نمک اور پانی ہوتا ہے اس کی چربی میں وٹامن اے ہوتا ہے جس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

اجزائے لحمیات زیادہ ہونے سے یہ غزائیت بخش ہوتا ہے گوشت جلدی ہضم نہیں ہوتا بلکہ گوشت کا پروٹین اور چربی اعضائے ہضم پر کافی بار ڈالتی ہے گوشت کی کثرت سے گردوں میں یورک ایسڈ کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے گردے اسے باآسانی خارج نہیں کر سکتے گوشت بدن میں صفرا کو زیادہ کرتا ہے جگر گردوں، قلب مثانے پر زیادہ اثر انداز ہوتا ہے اس کا استعمال کرنا چاہئے گوشت اور مچھلی کے ساتھ دودھ دہی چھاچھ کھیر شہد سرکہ اور مولی کے استعمال سے خون اور دماغ خراب ہوتا ہے اس لئے گوشت کے ساتھ ان چیزوں سے

پرہیز کرنا چاہئے۔

گوشت کو اکثر خوب بھون کر پکایا جاتا ہے اس طرح پکانے سے تمام مقوی اجزاء جل جاتے ہیں اور وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں گوشت کے اصل فوائد حاصل کرنے کے لئے ابلا ہوا گوشت استعمال کریں یا پھر سبزی وغیرہ ڈال کر پکایا جائے تو بہتر ہے اور زیادہ صحت مند بن جاتا ہے۔

بکرے کا گوشت

یہ گرم تر اور طاقت بخش ہے خون پیدا کرتا ہے لقوی باہ اور مادہ تولید پیدا کرتا ہے تپ دق (ٹی بی) سنگرہنی اور کمزوری میں اسکی یخنی مفید ہے فاضل ڈاکٹروں کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے جس عضو کا گوشت کھایا جائے انسان کے اسی عضو کو طاقت ملتی ہے

مرغ کا گوشت

طبیعت گرم تر اور زود ہضم ہے خون گوشت چربی ہڈی اور منی کو طاقت بخشتا ہے بھوک کو تیز کرتا ہے جسم کو خوبصورت اور شہوت کو تیز کرتا ہے۔ اس کا شوربا گرمی کے سوا ہر قسم کے بخاروں کے لئے مفید ہے زود ہضم ہونے کے باعث تپدق اور سنگرہنی میں بہت مفید ہے مرغ جتنی کم عمر کا ہوگا اتنا ہی گوشت عمدہ اور طاقت بخش ہوگا۔

بھیڑ کا گوشت

کسی قدر گرم اور معتدل ہے کمزوری دور کرکے بدن کو طاقت بخشتا ہے اور موٹا کرتا ہے بھوک لگاتا اور معدہ کو طاقت دیتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے تپدق کے مریضوں کے لئے اسکا شوربا بہت مفید ہے مرگی کے مریض کے لئے مضر ہے۔

خرگوش کا گوشت

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے بادی اور سردی کی بیماری میں فائدہ مند ہے ادھر نگ، لقوہ درد پشت وغیرہ میں مفید ہے گرم مزاج والوں کے لئے مضر ہے کثرت استعمال سے انسان ڈرپوک اور بزدل بن جاتا ہے۔

مرغابی کا گوشت

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے جسم کو موٹا اور گوشت کو بڑھاتا ہے ثقیل اور دیر ہضم ہے اس کے انڈے بہت طاقت بخش ہوتے ہیں۔

گائے کا گوشت

گرم خشک ہے خون کو خراب اور اپھارہ پیدا کرتا ہے دماغ میں زہریلے مواد پیدا کرتا ہے جوڑوں کے درد اور گٹھیا میں نقصان دہ ہے اس کا زیادہ استعمال ہونٹوں اور مسوڑھوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

جونانی بھاء کے خطر میں یہ دیر ہضم غلیظ اور خراب خون پیدا کرتا ہے گویا کہ صحت کے لئے بے حد نقصان دہ ہے۔

مچھلی کا گوشت

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے دماغ کو تقویت دیتی ہے بلغم خون اور منی کو بڑھاتی ہے قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے مچھلی میں اکاسفورک ایسڈ بہت مقدار میں ہوتا ہے جو دماغ کو خاص تقویت دیتا ہے بنگالیوں کی یہ مرغوب غذا ہے یہی وجہ ہے بنگالی زبردست دماغ کے مالک ہوتے ہیں مچھلی دیر ہضم ہے اس لئے اسے کھانے کے چار گھنٹے بعد تک کوئی اور چیز نہیں کھانی چاہئے مچھلی کے ساتھ فوراً دودھ، دہی، کھیر، چھاچھ، شہد اور سرکہ وغیرہ مسور کی دال کھانا منع ہے۔

گوشت خوری میں بے اعتدالی

امریکیوں کا خیال ہے کہ اچھی صحت کے لئے صرف ایسی غذا فائدہ مند ہوتی ہے جو لحمیات پر مشتمل ہو روائتی طور پر امریکی گوشت خور قوم ہے یہی وجہ ہے کہ امریکہ میں ایک شخص ایک مہینے میں پندرہ پونڈ گوشت کھاتا ہے جبکہ اس کے برعکس جاپان میں ایک شخص اتنی ہی مدت میں صرف آدھ پونڈ گوشت کھاتا ہے۔ ایک عام اندازے کے مطابق پاکستان میں ایک شخص ایک مہینے میں چھ سے آٹھ پونڈ تک گوشت کھاتا ہے اس قدر گوشت کھانے والے امریکی اور ہم پاکستانی کیا واقعی غذا کے بارے میں کوئی سوجھ بوجھ رکھتے ہیں اور کیا واقعی گوشت ہماری صحت کے لئے بہت ضروری ہے؟ یہ وہ دو سوال ہیں جو ہر ایک کے ذہن میں پیدا ہوں گے۔

گوشت انسان کا سب سے پرانا بلکہ اوّلین کھانا ہے اس وقت جب آدم نے اس کرۂ ارض پر اس زندگی کا آغاز کیا تو اس وقت وہ پھل اور پتے وغیرہ کھا کر پیٹ کی آگ کو سرد کرتا تھا۔ لیکن جب اس نے ہتھیار بنا لئے اور شکار کو جانے لگا تو جانوروں کو شکار کر کے ان کے گوشت سے آتشِ شکم کو سرد کرنے لگا اور پھر گوشت اس کے منہ کو ایسا لگا کہ آج تک آدم کی اولاد گوشت سے نجات نہیں پا سکی۔ ہر روز دنیا بھر میں کروڑوں جانور ذبح کئے جاتے ہیں اس سے ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ گوشت انسان کی خوراک اور غذا کا ایک بنیادی جزو ہے یہی وجہ ہے کہ ماہرین خوراک کی شروع ہی سے گوشت کو اول درجے کی پروٹین کا ماحصل قرار دیتے چلے آئے ہیں اور سبزیوں کو درجہ دوئم کی پروٹین کا ماحصل لیکن حالیہ تحقیقات و تجربات کے نتائج اس سے کچھ مختلف ہیں۔

اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ گوشت خوری کے مقابلے میں سبزی خوری زیادہ مفید ہے گوشت خوروں کے مقابلے میں سبزی ور______Vegetarians زیادہ اچھی

صحت کے مالک ہوتے ہیں ان کے جسم سڈول خوبصورت اور متناسب ہوتے ہیں وہ طویل عمر پاتے ہیں اول بیشتر بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور نہ ہی وہ فشارِ خون Blood Pressure کا شکار ہوتے ہیں جبکہ اسکے برعکس

۱۔ گوشت کی زیادہ مقدار جسم کیلئے باعث نقصان ہوتی ہے۔

۲۔ سبزی سے حاصل ہونے والی پروٹین گوشت سے حاصل ہونے والی پروٹین کا بہترین نعم البدل ہوتی ہے خاص طور پر جب اس کا مقابلہ دودھ اور انڈے سے کیا جائے۔

پروٹین انسانی زندگی اور صحت کے لئے لازمی ہوتی ہے یہ پروٹین ہی ہے جو انسانی زندگی کو پھلنے پھولنے اور غدود کی نشوونما میں مددگار ثابت ہوتی ہے جلد چمڑی ہڈی ناخن بال عضلات اور ہڈیاں پروٹین ہی کی بدولت نشوونما پاتی ہیں۔

ہمارے جسم کے لئے جس قسم کی پروٹین درکار ہوتی ہے وہ بائیس قسم کے تیزابی مادوں پر مشتمل ہوتی ہے ان میں سے چودہ قسم کی تیزابی مادے انسانی جسم میں طاقت وقوت پیدا کرنے والے اعضاء کا نظام Metabolic System از خود پیدا کر لیتا ہے لیکن بقیہ آٹھ قسم کے تیزابی مادے خوراک سے حاصل ہونا ضروری ہوتے ہیں اچھی صحت کے لئے ضروری ہے کہ مذکورہ بالا تیزابی مادے انسانی جسم میں ایک خاص تناسب سے موجود ہوں۔ انکی عدم موجودگی انسانی جسم کے پٹھوں، رگوں اور انرجی کے عمل کو روک دیتی ہے۔

گوشت ایک مکمل پروٹین ہے کیونکہ اس میں مذکورہ بالا آٹھ تیزابی مادے Ameno Acids صحیح تناسب سے شامل ہوتے ہیں۔ سبزیوں میں تیزابی مادوں میں سے ایک یا دو کی کمی ہوتی ہے دوسری طرف گوشت کے زیادہ استعمال سے گوشت کی قیمتیں چڑھی ہیں اور اب یہ قیمتیں عام صارفین کے بس سے باہر ہوگئی ہیں اس

کے علاوہ گوشت کی کوالٹی بھی گھٹیا ہوتی جارہی ہے۔ ان دنوں جو گوشت فروخت ہورہا ہے وہ حد درجہ مضر صحت ثابت ہورہا ہے اس کے استعمال سے ہر کسی کو یہ اندازہ ہوگیا ہے کہ یہ گوشت صحت مند مویشیوں کا نہیں۔

سبزی خوری کو اپنانے والوں کو ماہرین خوراک نے یہ چند مفید مشورے دے دیئے ہیں جن کا جاننا ہر شخص کیلئے ضروری ہے:

- چینی، چکنائی اور تیل کا استعمال کم کردیا جائے
- چنے کی دال تازہ گاجر، جڑ والی سبزیاں خشک پھل اور سلاد زیادہ استعمال کرنا چاہئے
- پنیر لسی اور انڈے خوراک میں شامل کئے جائیں
- وہ لوگ جو خالصتاً سبزی خور ہیں انہیں مندرجہ ذیل ہدایت پر عمل کرنا چاہئے
- پتوں والی سبزیاں مثلاً مولیاں، شلغم استعمال کریں۔
- چنے کی دال، پھل اور خشک میوہ جات استعمال کریں تاکہ ان کے جسموں میں حراروں کی کمی کو پورا کیا جاسکے۔
- وٹامن بی استعمال کریں تاکہ جسم میں پروٹین کی مقدار کو مطلوبہ مقدار تک لایا جاسکے۔

پاکستان ایک ترقی پذیر اور خوش قسمتی سے زرعی ملک ہے ہم اپنی آمدنی کا سب سے زیادہ حصہ خوراک پر خرچ کرتے ہیں اس لئے خوراک میں ایسی اشیاء کو شامل کرنا ضروری ہے جو صحت کے لحاظ سے جسم کو تقویت بخش اور بجٹ کے حساب سے سستی بھی ہوں۔ لیکن ہم ہیں کہ زیادہ سے زیادہ گوشت کھانے کی فکر میں رہتے ہیں حکومت کی طرف سے دو دن گوشت کا ناغہ ہوتا ہے لیکن ہم گوشت کے بغیر نہیں رہ سکتے ناغہ والے دنوں کیلئے

گوشت پہلے ہی خرید کر رکھ لیتے ہیں لیکن اس کے باوجود ہم سے زیادہ لوگ روزانہ گوشت، مچھلی، اور انڈے نہیں خرید سکتے ان چیزوں کی کمی کو سبزیوں اور دالوں کے استعمال سے پورا کیا جاسکتا ہے اسی طرح آمدنی کے مطابق خالص گھی کی جگہ خالص تیل، دہی لسّی وغیرہ کا استعمال مناسب ہوسکتا ہے سبزیوں کو مختلف طریقوں سے پکا کر ان کے ذائقہ میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ پاکستان میں گوشت خوری کا استعمال کم کر کے سبزیوں کے استعمال کو فروغ دینے کی ضرورت ہے لوگوں کو اکثر گھروں میں سبزیوں کی کاشت کی ترغیب دی جائے تو لوگوں کو سبزیوں کے استعمال کی طرف راغب کیا جاسکتا ہے ہمیں اب یہ حقیقت تسلیم کر لینی چاہئے کہ بعض سبزیاں اور دالیں نہ صرف صحت بخش ہیں بلکہ غذائیت کے اعتبار سے وہ گوشت کا بہترین نعم البدل ہیں اگر ہم سبزیوں اور گوشت کو ایک مناسب توازن کے ساتھ استعمال کریں تو یقیناً ہماری صحت کا معیار بلند ہوسکتا ہے اور ہمیں صحت مند جانوروں کا گوشت بھی حاصل ہوسکتا ہے یہ صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ گوشت کی طلب میں تھوڑی سے کمی واقع ہو۔

لیکن یہ کمی چند ایک سبزیوں کو ایک ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے پوری کی جاسکتی ہے مثلاً گندم میں Lysine نہیں ہوتا لیکن اگر اسکے ساتھ Beans ملا کر استعمال کی جائے تو اس کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے کیونکہ بنیز میں Lysine کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

ماہرین خوراک کے نزدیک پروٹین میں اضافہ کے ذرائع کے بارے میں دو بنیادی نظریات ہیں ایک نظریہ مقدار اور دوسرا نظریہ معیار یعنی کونسی چیز کتنی مقدار اور کس کوالٹی کی استعمال کی جائے۔ اقوامِ متحدہ کے خوراک وزارعت کے ادارے کے ماہرین کی رپورٹ کے مطابق پروٹین کی مقدار مختلف اشیاء میں مختلف ہوتی ہے۔ گوشت چاول پنیر

مچھلی دودھ انڈوں وغیرہ میں کافی مقدار میں پروٹین ہوتی ہے ان ماہرین نے اپنے نتائج میں یہ بھی تحریر کیا ہے کہ ایک شخص کو گوشت کے مقابلے میں سبزیاں زیادہ کھانی چاہئیں لیکن گوشت کے متبادل کے طور پر ایسی سبزیاں استعمال میں لانی چاہئے جو اچھی ہوں تازہ ہوں کیونکہ زیادہ گوشت خوری انسانی صحت کے لئے نقصان کا باعث بنتی ہے اس کے استعمال سے انسان کے جسم میں حراروں Calories کی تعداد ضرورت سے زیادہ بڑھ جاتی ہے جس سے جسم میں گرمی بڑھ جاتی ہے چربی بھی زیادہ ہو جاتی ہے جس سے نہ صرف یہ کہ وزن بڑھتا جاتا ہے بلکہ دل کی بیماریاں بھی لاحق ہو جاتی ہیں۔

زیادہ گوشت خوری کا ایک نقصان یہ بھی ہوتا ہے کہ اس سے بینائی بھی متاثر ہوتی ہے نیز گوشت نظام انہضام کے عمل سے گذرنے کے بعد خشک یا سخت پاخانے کی صورت اختیار کر لیتا ہے جس سے اجابت میں دقت پیش آتی ہے جسے عام لفظوں میں قبض__________Constipation کہتے ہیں اور طب کے ماہرین کے مطابق قبض ''ام الامراض'' ہے جبکہ اس کے برعکس سبزی خوروں کا نہ تو وزن بڑھتا ہے نہ جسم میں چربی بڑھتی ہے نہ ہی بینائی متاثر ہوتی ہے اور نہ یہی اجابت میں کسی قسم کی دقت ہوتی ہے لیکن یہ سوال اپنی جگہ قائم ہے کہ کیا گوشت کے مقابلے میں سبزی کا استعمال صحت کے لئے واقعی فائدہ مند ہوتا ہے؟

ماہرین خوراک اس بات کو تسلیم کر چکے ہیں کہ وہ ممالک یا وہ اقوام جو کم گوشت خور ہیں ان کی صحت زیادہ اچھی رہتی ہے اور وہ طویل عمر پاتے ہیں اس سلسلے میں بہترین مثال پاکستان کے شمال مغربی صوبہ سرحد کی ریاست ہنزہ کے باشندے ہیں اور امریکہ میں ریاست میکسیکو کے اوٹومی انڈین ہیں انکی صحت قابلِ رشک ہے اس کے علاوہ جنگ عظیم

اوّل کے دوران ڈنمارک کے لوگوں نے برطانوی افواج کی طرف سے بحری ناکہ بندی کی بدولت کم گوشت استعمال کیا اور نتائج نے ثابت کیا کہ ان لوگوں کی صحت پہلے کے مقابلے میں کافی بہتر ہوگئی ہے اس طرح ناروے نے بھی دوسری جنگ عظیم کے دوران گوشت کا استعمال کم کر دیا، جس سے وہاں کے لوگوں میں دل کے امراض میں یک دم کمی واقع ہوگئی لیکن دونوں ملکوں کے لوگوں نے جونہی حالات کے بدلنے اور جنگ کے بادل چھٹنے کے بعد گوشت خوری شروع کی نتیجتاً عارضی طور پر ان کی صحت کے معیار میں جو اضافہ ہوا تھا وہ ختم ہوگیا یہ شواہد اس حقیقت کو تسلیم کرانے کے لئے کافی ہیں کہ گوشت کا کم استعمال صحت کیلئے زیادہ بہتر نتائج پیدا کرتا ہے لیکن بعض لوگ اب بھی اس سے منکر ہیں ان کا کہنا ہے ہے کہ سبزی کھانے والوں کو کئی قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں ان لوگوں کو ہم تنگ نظر کے سوا کچھ نہیں کہہ سکتے۔ کیونکہ آج امریکہ یورپ کے کئی روشن خیال لوگ گوشت کے استعمال کو کم کر رہے ہیں اور انہوں نے سبزی خوری کو اپنانا شروع کر دیا ہے بلکہ اب تو وہاں سبزی خوروں کی باقاعدہ تنظیمیں Vegetarians Socities قائم ہو چکی ہیں۔

روٹی انسان کی بنیادی احتیاج ہے جب یہ کہا جاتا ہے تو اس کا مطلب ایک قسم وہ ہے کہ جن سے جسم بڑھتا ہے اور ٹوٹے پھوٹے حصوں کی مرمت ہوتی ہے دوسری وہ جن سے جسم مضبوط بنتا ہے اور تیسری وہ جن سے انسانی جسم میں بیماریوں سے بچاؤ اور محفوظ رہنے کی قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے ہم لوگ ایک ہی قسم کا کھانا روز روز استعمال کرتے

ہیں اسطرح جسم میں خوراک کی ضرورت پوری نہیں ہوتی۔اس لئے ضروری ہے کہ اپنی حیثیت کے مطابق جسم کی خوراک کی کمی کو پورا کرنے کے لئے اشیاء بدل بدل کر کھائی جائیں۔

ہم پاکستانی بھی گوشت خور ہیں اور گذشتہ چند سالوں میں (کڑاہی گوشت، تکہ شاپس کی بدولت) ہم نے زیادہ گوشت خوری شروع کر دی ہے اس سے ایک طرف جہاں ہماری صحت متاثر ہو رہی ہے۔وہاں لاعلاج امراض کا بھی اضافہ ہو رہا ہے۔

کھانا ہضم کرنیکا غذائی علاج

ابوداؤد میں حضرت ام معبد سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ سرکہ بہترین سالن ہے اور آپ نے فرمایا اے خدا سرکہ میں برکت عطا فرما۔

جامع کبیر میں ہے کہ سرکہ میں یہ حکمت ہے کہ یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے ابن حبان نے عطا سے اور انہوں نے حضرت ابن عباسؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے نزدیک تمام سالنوں میں سب سے پیارا سالن سرکہ ہے۔ اور حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ سرکہ بہترین سالن ہے اور حضور ﷺ کو سبز ترکاریاں بھی بہت مرغوب تھیں۔

کنز العباد میں ہے کہ اس میں یہ حکمت ہے کہ جس دستر خوان پر سبز ترکاری ہوتی ہے وہاں فرشتے آتے ہیں۔

کھانے کو ذائقہ دار بنانے اور اچار چٹنیوں کی تیاری کے لئے سرکہ کا استعمال صدیوں سے ہوتا آیا ہے۔ ترش ذائقہ رکھنے والا یہ مائع اپنے اندر لذت کے ساتھ ساتھ بہت سے طبی فوائد بھی رکھتا ہے۔ اس لئے طبی فوائد کا علم بھی انسان کو زمانہ قدیم سے ہے حتیٰ کہ بقراط نے بھی اسے مختلف دواؤں میں استعمال کیا ہے۔

سرکہ ہر اس چیز سے تیار کیا جاتا ہے جس میں مٹھاس یا نشاستہ موجود ہو۔ عام طور

پر گنا، انگور، جامن کا سرکہ بنایا جاتا ہے تاہم کھجور، گڑ، راب، کھانڈ، انجیر، جو، چقندر، منقیٰ، چاول اور گندم سے بھی سرکہ تیار کیا جاتا ہے۔ دراصل کسی علاقے میں جو پھل کثرت پیدا ہوتا ہے اس علاقے میں اسی پھل کا سرکہ تیار کرنے کا رواج پڑ جاتا ہے، مثلاً پاکستان کے صوبہ بلوچستان میں انگور کا سرکہ بنایا جاتا ہے، جبکہ پنجاب اور صوبہ سرحد میں گنے کا سرکہ بنتا ہے اور سندھ میں کھجور کا سرکہ عام ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ نے سرکہ کو مکمل سالن قرار دیا ہے، آپ ﷺ کا ارشاد ہے: ''جس دستر خوان پر سرکہ موجود ہو وہاں پھر سالن کی کیا ضرورت ہے؟'' سرکہ کی آمیزش سے بہت سے اچار اور چٹنیاں بنائے جاتے ہیں۔ سرکہ اپنی کھٹاس اور مخصوص ذائقہ کی بدولت ان میں ترشی پیدا کر کے انہیں چٹپٹا بنا دیتا ہے اور خراب ہونے یا سڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ چینی طرز کے کھانوں میں سرکہ کا استعمال خاصا ہوتا ہے۔

سرکہ کو بطور سالن استعمال کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی رائج ہے کہ پیاز کو باریک باریک تراش کر یا چھوٹی ڈالیاں چھیلنے کے بعد ان میں شگاف دے کر، انہیں ہری مرچ کے ساتھ سرکہ میں ڈال دیا جاتا ہے، چند دن میں پیاز کی یہ ڈالیاں سرکہ کو اپنے اندر اچھی طرح جذب کر لیتی ہیں اور نہ صرف بہت ذائقہ دار ہو جاتی ہیں بلکہ اس کے فوائد میں اضافہ بھی ہو جاتا ہے۔ سرکہ میں یہ خصوصیت بھی موجود ہے کہ اگر کچے گوشت کو پکانے سے قبل سرکہ سے تر کر لیا جائے تو وہ آسانی سے گل ہو جاتا ہے اور اس کا ذائقہ مزید اچھا ہو جاتا ہے۔

سرکہ بہت سے طبی فوائد کا حامل ہے۔ اسے کھانے والی اور لگانے والی دونوں طرح کی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔ ان کے استعمال سے بھوک کھل جاتی ہے اور غذا ہضم ہونے لگتی ہے۔ شدید بدہضمی، ہیضہ اور ملیریا یا بخار میں سرکہ خاص طور پر استعمال کروایا جاتا ہے۔ سرکہ چونکہ خود تیزاب (ایسیٹک ایسڈ) ہے، اس لئے اگر معدہ میں تیزابی اجزاء اور ہاضم رطوبت میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے شدید بدہضمی ہو جائے تو سرکہ مدد کو پہنچتا

ہے۔ معدہ میں موجود تیزابیت کی کمی کو دور کرتا ہے اور غذا کو گلانے اور ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ سرکہ میں یہ خوبی ہے کہ یہ ہیضہ کے جراثیم پر براہ راست اثر انداز ہو کر انہیں ہلاک کر دیتا ہے اور سرکہ کی موجودگی کی وجہ سے معدے اور آنتوں میں ہیضہ کا مکمل علاج تو نہیں کہہ سکتے، البتہ یہ ہیضہ سے محفوظ رہنے کی ایک اچھی احتیاطی تدبیر ضرور ہے۔

ملیریا یا بخار کی صورت میں مریض کا جگر بری طرح متاثر ہوتا ہے اور ملیریا یا بخار پیدا کرنے والے طفیلی خردنامیے جگر اور خون میں مستقل گھر کر لیتے ہیں، اسی لئے بار بار ملیریا یا بخار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں جگر کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ سرکہ میں یہ خوبی ہے کہ یہ جگر کے فعل کو درست رکھتا ہے، اس طرح ملیریا یا بخار کے انسداد میں مدد ملتی ہے۔ موسم برسات میں چونکہ ہیضہ اور ملیریا یا بخار پھیلنے کا خدشہ رہتا ہے اس لئے ان دنوں میں سرکہ کو اپنی غذائیت کا لازمی حصہ بنالینا چاہئے۔

ملیریا بخار میں مریض کے خون کے سرخ جسیمے بہت بڑی تعداد میں ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں۔ ان جسیموں میں سے بعض کام کے اجزاء تلی میں جا کر جمع ہو جاتے ہیں، چنانچہ تلی کی جسامت بڑھ جاتی ہے۔ سرکہ میں یہ خصوصیت ہے کہ اس کے استعمال سے تلی کی ساخت اور فعل درست رہتے ہیں اور بڑھی ہوئی تلی کو معمول پر لانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اس غرض سے خشک انجیر کو سرکہ میں بھگو کر رات بھر رکھا جاتا ہے اور صبح استعمال کیا جاتا ہے۔ کچا پپیتا بھی اسی طرح سرکہ میں بھگویا جاتا ہے، لیکن ایک ہفتہ کے لئے ۔۔۔ یہ بھی بڑھی ہوئی تلی کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔ معدے میں جو ہاضم رطوبتیں بنتی ہیں، ان میں ایک صفرا (پت) بھی ہے۔ اگر صفراء کی زیادتی ہو جائے تو متلی اور قے کی شکایت ہونے لگتی ہے۔ ایسی صورت میں سرکہ نوش کرنے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر بدہضمی کی وجہ سے شدید قے اور دست آرہے ہوں تو چائے کا ایک چمچہ سرکہ نصف لیموں کے رس کے ساتھ ایک گلاس پانی میں ملا کر اور شکر سے میٹھا کر کے پلائیں، فائدہ ہوگا۔

سرکہ کی مدد سے سکنجبین بھی تیار کی جاتی ہے۔ سکنجبین کو قے، متلی، بدہضمی، دست، زہر خورانی (فوڈ پوائزننگ) کی صورت میں استعمال کروایا جاتا ہے۔ لفظ ''سکنجبین'' دو الفاظ سے مل کر بنا ہے۔ ''سکجن'' یعنی ''سرکہ'' اور ''انگبین'' یعنی ''شہد''۔ پرانے وقتوں میں سکنجبین، شہد کی آمیزش سے تیار کی جاتی تھی، لیکن اب شہد کا رواج کم ہوگیا ہے اور شکر استعمال ہونے لگی ہے۔ سکنجبین مختلف امراض کے علاج کیلئے مختلف طریقوں سے تیار کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر قے کے تدراک کیلئے لیموں اور سرکہ کی مدد سے سکنجبین تیار کی جاتی ہے۔ بدہضمی کے علاج کیلئے لیموں کی بجائے پودینہ شامل کر دیتے ہیں۔ متاثرہ جگر کو درست کرنے کیلئے ککڑی، تربوز اور خربوزہ وغیرہ کے بیجوں کے جوشاندے میں سرکہ کی سکنجبین تیار کی جاتی ہے۔ ورم کو تحلیل کرنے کے لئے ایک اور طرح کی سکنجبین جنگلی پیاز کی مدد سے بنائی جاتی ہے۔

بعض دواؤں کی تیاری کے دوران میں، پہلے ان کے بعض اجزاء کو سرکہ میں بھگو کر خشک کرلیا جاتا ہے۔ اس طریقے کا فائدہ یہ ہے کہ جس شے کو سرکہ میں بھگویا جارہا ہے، اس کے نقصان دہ اثرات دور ہوجائیں اور سرکہ کے فائدہ مند اثرات اس شے میں شامل ہوجائیں۔ مثال کے طور پر جوارش کمونی بناتے ہوئے، سیاہ زیرے کو سرکہ میں کوئی بار بھگو کر خشک کیا جاتا ہے، پھر اسے باریک پیس کر جوارش میں شامل کیا جاتا ہے۔

سرکہ میں تسکین دینے کی خاصیت بھی ہے۔ اسی لئے تیز بخار اور شدید درد کی صورت میں اسے بیرونی طور پر استعمال کروایا جاتا ہے۔ شدید درد اور تیز بخار میں سرکہ کو پانی یا عرق گلاب میں حل کرلیا جاتا ہے، پھر اس میں پٹیاں یا تولیہ کو بھگو کر مریض کے سر اور کنپٹیوں پر رکھا جاتا ہے۔ اس طرح مریض تسکین محسوس کرتا ہے اور بخار کم ہو جاتا ہے۔ سرسام اور ہذیان کی صورت میں بھی اسی طرح سرکہ کو استعمال کروایا جاتا ہے۔ سرکہ بہت

رقیق اور لطیف ہوتا ہے، اسی لئے یہ جلد کے مسامات میں تیزی سے داخل ہو کر اندر تک پہنچ جاتا ہے اور اپنے ساتھ دیگر دواؤں کے اثرات بھی لے جاتا ہے ۔ یہی وجہ ہے کہ اسے بہت سے مرہموں میں شامل کیا جاتا ہے۔ سرکہ بہت سے جلدی امراض اور سر کی خشکی میں بھی تنہا حالت میں یا دیگر دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

کان میں درد ہو یا پیپ خارج ہوتی ہو تو وہ خالص سکہ کے دو تین قطرے کان میں دن میں دو بار ٹپکاتے رہیں۔ آرام آجائے گا، کیونکہ سرکہ میں زخموں کو بھرنے اور جراثیم کو ہلاک کرنے کی خاصیت موجود ہے۔ دانتوں میں اگر گرمی کی وجہ سے درد ہو یا مسوڑھوں سے خون جاری ہوتا ہو تو سرکہ کی کلیاں کرنے سے شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ سرکہ میں داغ دھبے اور زائد تل صاف کرنے کی صلاحیت بھی ہے۔

سرکہ کو استعمال کرنے سے قبل یہ اطمینان کر لینا چاہئے کہ یہ اصلی بھی ہے یا نہیں عام طور پر بازاروں میں جو سرکہ دستیاب ہے، اسے مصنوعی طریقہ سے پانی میں تیزاب شامل کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ مصنوعی طریقے سے تیار شدہ سرکہ کا رنگ پانی جیسا ہوتا ہے اور اچھی کمپنیاں اپنے تیار کردہ سرکہ کی بوتل پر لکھ بھی دیتی ہیں کہ یہ "سنتھے ٹک" یعنی مصنوعی ہے۔ خالص سرکہ پھلوں کے رس سے تیار کیا جاتا ہے اس لئے اس کی رنگت عموماً کتھئی ہوتی ہے۔ ہمیشہ کسی معتبر دوا ساز ادارے کا تیار کردہ سرکہ خریدانا چاہئے یا پھر خود ہی گھر میں بنا لینا چاہئے۔

گھر میں سرکہ تیار کرنا بہتر آسان ہے۔ پرانے زمانے میں جن پھلوں کی مدد سے سرکہ تیار کرنا ہوتا تھا انہیں کسی کانچ یا چینی کے مرتبان یا مٹی کے گھڑے میں بھر کر دھوپ میں رکھ دیا جاتا تھا اور اس میں سرکہ کو ضامن کے طور پر ملا دیا جاتا تھا۔ روزانہ برتن کو ہلاتے رہتے تھے۔ چند دنوں میں اس خمیر پیدا ہو جاتا تھا تو ان پھلوں کو مل کر اور چھان کر عرق کانچ کی بوتلوں میں بھر لیتے تھے۔ یہی سرکہ ہوتا ہے۔

اس طریقہ میں قباحت یہ تھی کہ پھلوں میں کیڑے پڑنے کا احتمال رہتا ہے، چنانچہ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ پھلوں کا رس نکال کر چھان لیتے ہیں، پھر اسے ایسے برتن میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں جس میں پہلے بھی سرکہ بنایا جاتا رہا ہو یا پھر ضامن کے طور پر سرکہ ملا دیتے ہیں۔ برتن کو دھوپ میں رکھ کر ہلاتے رہتے ہیں اور ہر ہفتے کپڑے کی مدد سے چھان کر گاد علیحدہ کرتے رہتے ہیں۔ جب پھلوں کے رس میں پوری طرح خمیر پیدا ہو جاتا ہے تو اسے چھان کر صاف بوتلوں میں بھر لیتے ہیں۔ سرکہ تیار ہے، اس طرح اس میں کیڑے پڑنے کا اندیشہ عام طور پر نہیں رہتا۔ سرکہ جس قدر پرانا ہو جائے اتنا ہی تیز اور پسندیدہ ہو جاتا ہے۔

سرکہ کی تیاری میں خاص قسم کے جراثیم اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ جراثیم انسان کے دوست کہلاتے ہیں۔ یہی جراثیم شراب کی صنعت میں بھی کام آتے ہیں، لیکن شراب کی تیاری کے لئے پھلوں کے رس میں خمیر اٹھانے کے بعد اسے کشید بھی کیا جاتا ہے، جبکہ سرکہ کو بھبکے (ڈی لیشن) کے ذریعہ کشید نہیں کیا جاتا، چنانچہ شراب آور حرام سرکہ غیر نشہ آور اور حلال ہے۔

سرکہ تو بہت مفید ہے، لیکن بعض امراض میں مبتلا مریضوں کے لئے بے حد مضر ہے، کیونکہ اس کا مزاج بہت ٹھنڈا اور تیزابی ہے۔ ایسے مریضوں کو سرکہ ہرگز استعمال نہ کرنا چاہئے جو معدے کی بڑھتی ہوئی تیزابیت کے شکار ہوں۔ معدے اور آنتوں زخم یا پیچش کے مریض سرکہ استعمال نہ کریں۔ سرکہ کی تاثیر بہت سرد ہے، اس لئے نزلہ، کھانسی اور گلے کی خراش کی صورت میں بھی سرکہ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ایسے مریض جن کے جوڑوں میں سردی کی وجہ سے بہت درد رہتا ہو، انہیں بھی سرکہ کے استعمال میں احتیاط برتنی چاہئے۔ جو افراد بحمد للہ امراض سے محفوظ ہیں وہ بلا تکلف سرکہ استعمال کر سکتے ہیں اور قدرت کی عطا کردہ اس نعمت کے فوائد سمیٹ سکتے ہیں۔

نامردی اور قوت باہ کا غذائی علاج

حضرت علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص رسول اللہ ﷺ کے پاس آیا اور شکایت کی کہ میرے گھر میں اولاد پیدا نہیں ہوتی۔ حضور ﷺ نے یہ علاج تجویز فرمایا کہ تو انڈے کھایا کر۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے حضرت جبرائیل سے اپنی قوت باہ کی شکایت فرمائی۔ حضرت جبرائیل نے کہا کہ آپ ہریسہ تناول فرمایا کریں کیونکہ اس میں چالیس مردوں کی قوت ہے۔

حضرت انس ابن مالکؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے کہ تم حنا کا خضاب کیا کرو کیونکہ حنا قوت باہ پیدا کرتی ہے۔

اور مزمل ابن الحکم کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے کہ بدن سے بالوں کو جلد دور کرنا قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ (غایت الافکار)

حضور اکرم ﷺ نے ایسے شخص کے جواب میں (جس کے ہاں اولاد پیدا نہیں ہوتی تھی انڈا کھانے کو فرمایا۔

انڈہ یہ بیضوی شے ایک پاور شیل ہے کیونکہ اس میں تقریباً ہر اس غذائیت کی متوازن مقدار پائی جاتی ہے جو کہ انسانی جسم کیلئے ضروری ہے موازنہ کرنے سے یہ بات

پتہ چلی کہ دیگر اکثر غذائیں ایک یا دو غذائی اجزاء کا عمدہ ذریعہ ہیں لہٰذا'' کھانے میں ایک انڈا'' دیگر اکثر کھانوں سے غذائی اہمیت کے لحاظ سے سبقت لے جاتا ہے۔

انڈا تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ خول، سفیدی اور زردی! خول کیلشیم سے بھر پور ہوتا ہے۔ انڈے کی زردی میں وٹامنز کی وافر مقدار کے ساتھ، چونا، آئرن اور دیگر نمکیات کا بھر پور خزانہ ہوتا ہے زردی میں چکنائی (فیٹ) اور لیستھین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو کہ نروس سسٹم کی افزائش اور غذائیت کیلئے نہایت اہمیت رکھتا ہے چونکہ اس میں آئرن اور فاسفورس شامل ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

دوسری جانب انڈے کی سفیدی میں البومن وافر مقدار میں ہوتی ہے اور کچی حالت میں یہ زردی کے مقابلے میں زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

مرغی کے انڈے عام طور پر کھائے جاتے ہیں بطخ کے انڈے بڑے اور طاقتور ہوتے ہیں اور ان کی مہک بھی بہتر ہوتی ہے۔

انڈے کو مختلف انداز سے پکایا جا سکتا ہے اسے ابالا جا سکتا ہے ابلتے پانی میں پکا سکتے ہیں فرائی کیا جا سکتا ہے اسکر یمبلڈ اور آملیٹ کی شکل بھی دی جا سکتی ہے۔ ایک کچا ہلکا ابلا ہوا انڈا یا ابلتے ہوئے پانی میں پکا ہوا انڈا ایک ہارڈ بوائلڈ (مکمل طور پر ابلے ہوئے) انڈے کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے ہضم ہو سکتا ہے۔

2 انڈے استعمال کرنے سے 160 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں اور ڈائٹ کی اہمیت کے لحاظ سے روزانہ ضرورت کی 20 فیصد مقدار مہیا ہو جاتی ہے۔ انڈے کی قیمت بھی زیادہ نہیں ہوتی اس لئے یہ ہر عام آدمی کی با آسانی قوت خرید میں ہوتا ہے۔

انڈے کی غذائی اہمیت کی بناء پر اسے مختلف بے شمار ورائیٹیز میں استعمال میں لایا جاتا ہے اور اسے وسیع پیمانے پر پسند کیا جاتا ہے اس کی مقبولیت کا ثبوت یہ ہے کہ دنیا

کے ہر خطے میں لاکھوں افراد اسے ذوق وشوق سے کھاتے ہیں اور یہ ان کی من پسند غذا ہے لٰہذا ہماری ڈائٹ میں اس کا استعمال کم اہمیت کا حامل نہیں ہے اور اس کے فوائد کو خاموشی کے ساتھ قبول کر لینا چاہئے ایک عرصہ ہوا کاروباری حضرات اور تاجروں نے پولٹری فارم میں دلچسپی لینا شروع کر دی تھی تاکہ مرغی اور انڈوں کی فروخت سے منافع کما سکیں۔ بازار میں انڈوں کی بے پناہ مانگ کے پیش نظر زیادہ دینے کیلئے مرغیوں کو اینٹی بایوٹکس کے ساتھ انجکشن لگا دیئے جاتے ہیں انڈوں سے چوزے بھی نکالے جاتے ہیں۔ البتہ مصنوعی طریقے سے۔

انڈے میں اہم غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔

پروٹین

تعداد اور معیار دونوں کے لحاظ سے انڈے پروٹین کے بہترین ذریعوں میں سے ایک ہیں مزید یہ کہ لازمی امائنو ایسڈز جو کہ ہمارا جسم پیدا نہیں کر سکتا، وہ قدرتی طور پر پروٹین کی تعمیراتی اینٹوں کا درجہ رکھتے ہیں۔

پودوں میں بھی پروٹین موجود ہوتا ہے لیکن ڈائٹ کے لحاظ سے ان میں ایک یا زیادہ لازمی امائنو ایسڈز کی کمی ہو سکتی ہے حقیقت میں اگر ایک بھی امائنو ایسڈ ڈائٹ میں کم ہو تو جسم میں ''ٹشو پروٹین'' کی تشکیل نہیں ہو پاتی۔

لٰہذا روزانہ کے پروٹین کے دوبارہ حصول کے لئے 2 انڈے لازمی وٹامنز اور معدنیات (منرلز) کی متناسب شرح فیصد مہیا کر دیتے ہیں۔

اس بات کا مطالعہ واقعی دلچسپی کا باعث ہوگا کہ انڈا ہماری غذا میں جو وٹامنز، معدنیات اور چکنائی مہیا کرتا ہے وہ کتنی اہمیت کی حامل ہیں۔

وٹامنز

تیزی سے حل ہو جانے والے وٹامنز اے ڈی اور ای انڈے کی زردی میں مناسب مقدار میں موجود ہوتے ہیں پانی میں حل ہو جانے والے وٹامن سفیدی اور زردی دونوں حصوں میں پائے جاتے ہیں۔ انڈوں میں ہر ایک وٹامن موجود ہوتا ہے اور وہ ریبو فلاون، پینٹوتھینک ایسڈ، نیاسن، وٹامن بی سکس اور وٹامن بی بارہ (B 12) کا عمدہ ذریعہ ہوتے ہیں۔

معدنیات (منرلز)

زردی خاص طور پر آئرن اور فاسفورس کا ایک عمدہ ذریعہ ہوتی ہے۔ انڈے میں کیلشیم، سوڈیم، کلورین، پوٹاشیم، سلفر، میگنیشیم، زنک، کاپر اور آیوڈین بھی شامل ہوتے ہیں۔

چکنائی (فیٹ)

غذائی چکنائی دو قسم کی ہوتی ہے۔ عیاں اور پوشیدہ۔ عیاں چکنائی۔ گوشت، کوکنگ فیٹ، مکھن اور ماجرین ہے۔ پوشیدہ چکنائی کم چربی یا بغیر چربی کے گوشت دودھ سے بنی ہوئی اشیاء اور یقینی طور پر انڈے میں پائی جاتی ہے۔

غذائی چکنائی کی غیر سیر شدہ (ان سیچوریٹڈ) نرم اور مائع کی شکل میں اور سیر شدہ (سیچوریٹڈ) سخت یا ٹھوس) میں درجہ بندی کی جاتی ہے یہ انڈے میں 2:1 کے تناسب سے موجود ہوتی ہے۔

انڈوں میں غیر سیر شدہ (ان سیچوریٹڈ) چکنائی میں بیشتر اولی اک ایسڈ کی شکل میں ہوتی ہے جو کہ کولیسٹرول پر اثر نہیں کرتا اور نہ ہی صحت کے لئے مضر ہوتا ہے۔

انڈے لائینولیک ایسڈ کا بھی ایک عمدہ ذریعہ ہیں جو کہ جسمانی نشوونما کیلئے ایک اور لازمی غیر سیر شدہ (ان سیچو ریٹڈ) ہے۔

پولی ان سیچو ریٹڈ چکنائی میں تعمیراتی اجزاء شامل ہوتے ہیں جو جسم کی نشوونما اور نمو پذیری میں مدد دیتے ہیں۔ یہ چکنائی (فیٹ) لازمی طور پر اہم ہے۔ اگر آپ "انڈے" کو پکانے کا ارادہ نہیں رکھتیں تو "انڈے کے ساتھ" پکانے سے نہ ہچکچائیں آپ خود دیکھ لیں گی کہ اس کے نتائج کتنے حیرت انگیز ہوں گے۔

انڈہ دیگر غذائی اشیاء کو گاڑھا کرتا، شیرہ بناتا اور آپس میں مربوط کر دیتا ہے ان کے پروٹینز بلبلوں کو یکجا رکھتے ہیں اور انکی چکنائی بریڈ کیک اور پیسٹری میں نرمی اور ملائمت پیدا کرتی ہے جس سے وہ مزید پھول جاتے ہیں مزید یہ کہ اس چکنائی کے کاربوہائیڈریٹس غذائی اشیاء کی رنگت کو گاڑھا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ان کی زردی کیمیکلز اور خوشبودار شیمپوز میں بھی استعمال ہوتی ہے جو کہ بالوں کی صفائی، چمک دار اور تابناکی برقرار رکھتی ہے۔ یہ کاسمیٹکس میں بھی استعمال ہوتی ہے۔

انسانی جسم میں قوت حیات جسمانی طاقت اور ذہنی قوت کی تعمیر کے لئے انڈا نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ گرم جوشی اور توانائی کی تخلیق کرتا ہے جو کہ انسانی سرگرمی کے لازمی اجزاء ہیں۔ لہٰذا خود کو سرگرم اور پرجوش رکھنے کے لئے تیزی سے کچن میں جائیں اور انڈا توڑ کر پھینٹ لیں، پین گرم کریں اور ایگ ٹیرین (انڈا کھانے والے) گروہ میں شامل ہو جائیں۔

مالک الملک نے ہماری حسین لہلہاتی دنیا کو سرسبز اور قائم رکھنے کے لئے افزائش نسل کا سلسلہ جاری فرمادیا۔ ننھے ننھے بیجوں سے درخت پیدا فرما کر ان کے خوش ذائقہ پھلوں کو ہماری غذا بنا دیا۔ ان کے پھولوں کے رس سے مکھیوں کے پیٹ میں شہد جیسی غذائی

اور دوائی نعمت ہمیں عطاء فرمائی ہمارے دستر خوان کی رونق بننے والے جانوروں اور پرندوں کے پیٹ سے ہماری غذا کے لئے انڈے پیدا کرنے کا سلسلہ جاری فرمادیا۔ انڈے دینے والے پرندے اور جانور حضرت انسان کے بہترین خدمت کار ہیں ان کا گوشت کھا کر ہمارے جسم میں چمک دمک پیدا ہو جاتی ہے انڈوں میں ہمارے لئے زود ہضم خوش ذائقہ حلوے کیک، کسٹرڈ اور چاکولیٹ بنانے والے صحت بخش اجزاء موجود ہیں، ہماری مارکیٹ میں، مرغی، بطخ، تیتر، مور اور چڑیا کے انڈے دستیاب ہوتے ہیں جو درجہ بدرجہ سب بیش قیمت صحت بخش اجزاء کا قدرتی خزانہ ہیں بین الاقوامی مارکیٹ میں مرغی کے انڈے کی سب سے زیادہ کھپت ہے۔ صدیوں سے عرب حکما انڈے کی زردی، سفیدی اور چھلکے کو بہترین غذا کے علاوہ مختلف بیماریوں کے علاج کے طور پر استعمال کر رہے ہیں۔ انڈے کی زردی میں گوشت بنانے والے روغنی اور نشاستہ دار کے علاوہ فولاد فاسفورس اور لیسے تھین شامل ہیں سفیدی میں چونہ، مقطر پانی اور البیومن جیسے تسکین دینے والے بدن پرور اجزا شامل ہیں چھلکے میں بہترین قسم کے کیلشیم کے اجزا بکثرت پائے جاتے ہیں جسے آگ میں کشتہ کر کے صدیوں سے پرانے حکیم سل دق اور ہڈیوں کی کمزوری دور کرنے کے لئے استعمال کر رہے ہیں۔

انڈا زود ہضم، مقوی اعصاب، خون پیدا کر کے حرارت غریزی پیدا کرنے والی غذا ہے۔ معدہ اسے ڈیڑھ دو گھنٹوں میں ہضم کر لیتا ہے دو انڈوں میں اس قدر غذائیت ہوتی ہے جتنی کہ آدھ سیر دودھ یا ایک بڑی چپاتی میں، یہ بوڑھوں، ناتوانوں، دماغی کام کرنے والوں ٹھنڈے مزاج کے مرد عورتوں کے لئے ایک نعمت ہے۔ یہ بدن میں گرم خون پیدا کر کے حرارت غریزی اور امراض سے بچنے کے لئے قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ بلغم کی جگہ خون پیدا کرنے میں مدد دیتا اور زیادہ پیشاب کو روکتا ہے۔ حکیموں نے موسمی سردی کا

مقابلہ کرنے کے لئے نیم برشت (ہاف بوائل) انڈوں میں سیاہ مرچ اور نمک لگا کر کھانے کی عادت صدیوں سے جاری کی ہوئی ہے۔ ایک انڈا کی زردی میں قریباً پندرہ قطرے روغنی اجزا ہوتے ہیں جو حکیموں کی تحقیق کے مطابق گھی سے چار چند طاقت اپنے اندر رکھتے ہیں۔ آج کل ہمارے معاشرے میں دودھ پیتے بچوں کو انڈا کھلانے کا رواج دن بدن زور پکڑ رہا ہے۔ میں نے اپنے تجربہ میں جہاں ہزاروں بلغمی طبیعت والے، سرد مزاج، ضعف اعصاب کمی خون اور زیادتی پیشاب کے شاکیوں کو حسب عمر و موسم ایک سے چھ انڈوں تک روزانہ دو چار ہفتے بطور ناشتہ چائے یا دودھ کے ساتھ استعمال کرا کے نئی طاقت اور نئی جوانی حاصل کرتے مشاہدہ کیا ہے وہاں تیز حس رکھنے والے سینکڑوں گرم مزاج طالب العلموں کو اس کے استعمال سے بے خوابی، زیادتی یورک ایسڈ اور کمزور کرنے والی رطوبتوں کے خارج ہوتے رہنے کی بیماری میں مبتلا پایا ہے۔ زیادتی پیشاب اور ضعف اعصاب کے مریضوں کو انڈوں کے سات مغز بادام مغز پستہ، مغز چلغوزہ سات سات دانے اور سیاہ مرچ تین دانے کوٹ ملا کر صبح یا شام استعمال کرنا مفید ہے شادی شدہ دماغی کام کرنے والے کچا انڈا یا گرم دودھ میں انڈا ملا کر کے یا نیم برشت (فرائی یا ہالف بوائل) سیاہ مرچ اور نمک خوردنی بطور مصالحہ لگا کر صبح یا شام استعمال کر سکتے ہیں، موسمی سردی سے تکلیف محسوس کرنے والے افراد ایک دو انڈوں کو فرائی کر کے چار ماشے سے ایک تولہ تک۔

معجون فلاسفہ ملا کر بطور ناشتہ سادہ یا ڈبل روٹی لگا کر استعمال فرمائیں، کم خون، ضعف اعصاب اور کمزوری سے درد کمر کے شاکی ادرک اور پیانہ کا پانی کمی اور شہد سے ایک ایک خول خالی انڈے کا بھر کر دھیمی آنچ پر باری باری ڈالتے جائیں اور فرائی پان کو چمچے سے ہلاتے رہیں۔ پانچ دس منٹ میں گاڑھا ہونے پر دو انڈے ملا کر آگ سے اتار کر بطور

ناشتہ شوق فرمائیں اور دوپہر کے کھانے تک سوائے موسمی یا خشک پھلوں کے کچھ نہ کھائیں تو دو چار ہفتوں میں عوارض دور ہو کر صحت قابل رشک ہو جائے گی جوڑوں اور پٹھوں کے درد کا مریض خواہ کیسا ہی تڑپ رہا ہو تین چار انڈوں کی زردی میں چھ ماشے پسا ہوا لوبان کوڈیہ ملا کر فرائی پان میں ڈال کر تیز آنچ پر کڑھ کر لت پت کریں چند منٹ میں انڈے روغن چھوڑنے لگیں گے۔ اس روغن کو احتیاط سے علیحدہ کر کے جوڑوں پر مالش کرنے سے درد فوراً دور ہو جائے گا۔ سردیوں میں پسلی کا درد عموماً ہو جاتا ہے۔ ایک انڈا کی زردی میں دو تین ماشے سونڈھ اور صبر زرد (ایلوا) پیس کر ملا کر نیم گرم کپڑے پر لگا کر مقام درد پر لگائیں انشاء اللہ درد دور ہو جائے گا۔

ایک انڈے کی سفیدی چھٹانک دو چھٹانک پانی میں ملا کر میٹھا کر کے چائے کے چمچے برابر دن میں تین چار مرتبہ پلانے سے بچوں کے رنگ برنگ دستوں کو صحت ہو جاتی ہے۔ سوکھے بچوں میں روزانہ ایک عدد زردی انڈا کسی موٹے گف کپڑے پر لگا کر بچے کے پاخانے کی جگہ رکھ کر اوپر سے لنگوٹ باندھیں چند روز اسی طرح ایک زردی سوکھے بچے کی پیٹھ کے راستے جذب کرانے سے بفضل خدا بچہ موٹا تازہ ہو جائے گا۔ انڈے کی سفیدی پھریری سے منہ کے چھالوں اور آگ سے جلے ہوئے مقامات پر لگانے سے فوری تسکین ہو جاتی ہے انڈے کا چھلکے ایک پاؤ جھلی سے صاف کر کے دو دن لیموں کے پانی میں کھرل کر کے ایک سیر اور لیموں کا پانی ملا کر کسی مٹی کے کوزے میں ڈال کر اسے اچھی طرح مٹی اور روئی ملا کر کپڑ اوٹی کر کے خشک ہونے پر ایک من کوئلوں کی آگ میں رکھیں۔

انڈوں کے چھلکے بھسم ہو جائیں گے کھرل کر کے چھان کر شیشی میں محفوظ کر لیں یہ سفوف دو رتی سے ایک ماشہ تک دودھ دہی لسی یا چائے کے ساتھ چند روز میں زیادتی پیشاب، سل دق، پرانی کھانسی، کمی کیلشیم اور مردوں عورتوں کو کمزور کرنے والی رطوبتوں کے

اخراج کو روک دیتا ہے انڈے کو آگ پر پکانے سے اس کے قیمتی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں اور تیز آگ پر ٹکیہ بنا کر کھانے سے فائدہ کی جگہ پیٹ کا درد اور بدہضمی ہو جاتی ہے انڈوں کا زیادہ استعمال گرمی چڑچڑا پن اور یورک ایسڈ بڑھ جانے سے جوڑوں کا درد پیدا کر دیتا ہے

دنیا بھر کے محققین کی تحقیقات اور تجزیات کے مطابق انسانی غذا کیلئے قدرت کے انعامات میں سے صرف دو نعمتیں ایسی ہیں جنہیں مکمل غذا قرار دیا گیا ہے ان میں سے ایک انڈہ اور دوسرا دودھ ہے آج کے اس دور میں دستیاب دودھ کا خالص اصل اور ملاوٹ سے پاک ہونا کسی معجزہ سے کم نہیں ہے انڈے کے ساتھ بھی شائد یہی ہوتا اگر قدرت نے اس پر خول چڑھا کر خود نہ پیک کر دیا ہوتا لہٰذا ملاوٹ اور بناوٹ کے اس دور میں انڈہ ہی وہ واحد غذا ہے جو نہ صرف ایک مکمل غذا ہے بلکہ قدرت کی طرف سے ہر ملاوٹ، کثافت سے پاک اور پیک شدہ ہے۔

شائد بہت کم لوگ یہ جانتے ہیں کہ انسانی دماغ کی بنیاد، بناوٹ، اور نشوونما پروٹین ہی سے ہوتی ہے۔ یورپ اور دیگر ترقی یافتہ ممالک میں تمام ڈاکٹر اور انسانی صحت کے ادارے، حاملہ ماؤں کو روزانہ دو انڈوں کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں اور سکول جانے والے بچے جن کے جسم اور ذہن دونوں نشوونما پا رہے ہوتے ہیں انہیں انڈوں کے روزانہ لازمی استعمال کی تلقین کرتے ہیں اور آپ کے لئے شائد یہ بات بھی بہت دلچسپ ہوگی کہ یورپ کے بہت سے سکولوں میں صبح اسمبلی میں سب سے پہلا سوال یہ کیا جاتا ہے کہ آیا کوئی ایسا بچہ ہے جو صبح ناشتے میں انڈے نہ کھا کر آیا ہو تو بمشکل ایک دو بچے ہاں میں جواب دیتے ہیں۔ جنہیں سکول کے ڈائننگ ہال میں لیجا کر انڈے کھلائے جاتے ہیں یا پھر دودھ پلایا جاتا ہے جو بالکل خالص ہوتا ہے اور پھر انہیں کلاس روم جانے کی اجازت دی جاتی ہے۔

انسانی غذا کے لئے ضروری کوئی ایسا پروٹین یا وٹامن نہیں ہے جو انڈے میں موجود نہ ہو اور خاص طور پر انسانی جسم کی ضرورت کے لئے لازم کولیسٹرول جو انسانی صحت، توانائی اور چستی کو برقرار رکھتا ہے انڈے میں موجود ہے۔

پچھلے دنوں امریکی ادارہ صحت سے ایک تحقیقی رپورٹ جاری ہوئی جو دنیا بھر کے میڈیا اور ہمارے تمام قومی اخبارات میں شائع ہوئی جس کے مطابق ایک لاکھ افرا کو مسلسل اور متواتر انڈے کھلا کر خصوصی رپورٹس اور چیک اپ کیے گئے جس کے مطابق یہ نتیجہ مرتب ہوا کہ متواتر انڈے کھانے والے افراد کو دل کی کوئی بیماری لاحق نہیں ہو سکتی۔

ہمارے ہاں انڈے کی خوراک کو گرمی اور سردی سے مشروط کر دیا گیا ہے۔ بالکل ایسا ہی جیسے ہمارے حکیم اور طبیب سردیوں میں نہانے سے منع کیا کرتے تھے جبکہ انڈہ تو پروٹین اور وٹامنز کا ایک کیپسول ہے جس کا کسی سردی یا گرمی سے کوئی تعلق نہیں یہ تو قدرت کے انعامات میں سے ایک نعمت ہے جیسا گرمیوں میں اور طرح کے پھل پیدا ہوتے ہیں سردیوں میں اور طرح کے اگر قدرت کی حکمت میں گرمیوں میں ممنوع ہوتا تو مرغیاں گرمیوں میں کبھی انڈے نہ دیتیں قانون فطرت کے مطابق جو چیز سارا سال انسان کے لئے قدرت نے مہیا کر دی ہے اس کا مسلسل استعمال اس کی فطری ترغیب دیتا ہے اور آج کے اس ترقی یافتہ دور میں جہاں سب سے زیادہ تحقیق انسانی نشو ونما صحت اور اس کے لئے خوراک وادویات پر ہوتی ہے وہاں عالمی ادارہ صحت نے اپنی تحقیقات کی روشنی میں ہر موسم اور ہر اک عمر میں انسانی صحت کیلئے دو انڈوں کا روزانہ استعمال ضروری قرار دیا ہے۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل کی ایک حالیہ اشاعت میں ایک مطالعہ شائع ہوا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ فقط ایک انڈا روزانہ کھانے سے مرض قلب کا خطرہ نہیں بڑھتا بلکہ خطرے کا باعث وہ چکنائی ہے جیسے گھی اور مکھن ہے جس میں انڈاہ تلا جاتا

ہے یا وہ غذائیں جو انڈے کے ساتھ ناشتے میں کھائی جاتی ہیں مثلاً امریکہ اور یورپ کے لوگ روائتی طور پر اپنے ناشتے میں دو انڈے بیکن (سور کا گوشت) ساسیج مکھن اور ٹوسٹ کھاتے ہیں لیکن ان میں سیر شدہ چکنائی پائی جاتی ہے۔ ساسیج میں گوشت کی آنت تا جھلی کے اندر تلا ہوا مسالے دار قیمہ ہوتا ہے اس قسم کی غذا مضر صحت ہوتی ہے یہ مطالعہ نیشنل انسٹی ٹیوٹ برائے صحت کے مالی تعاون سے ہارورڈ پبلک سکول کے ماہر غذائیات ڈاکٹر فرینک بی ہو کی سربراہی میں تکمیل کو پہنچا اس میں بریگم میں واقع نرسز ہیلتھ انسٹڈی اور عورتوں کے ہسپتال میں 80082 خواتین سے اعداد وشمار جمع کیے گئے نیز ہارورڈ کے پبلک ہیلتھ سکول کے 37851 مردوں کو بھی شامل کیا گیا 1980 سے 1994 تک 939 خواتین کو مرض قلب لاحق ہوا اور 563 کو فالج ہوا 1984 سے 1994 تک 866 مردوں کو مرض قلب اور 258 کو فالج ہوا رپورٹ میں یہ بتایا گیا ہے کہ روزانہ ایک انڈا استعمال کرنے والوں میں مرض قلب کے خطرے میں کوئی خاص فرق نہیں تاہم رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ذیابیطس کے مریض افراد کیلئے انڈوں سے بہت زیادہ استعمال کے حملہ قلب یا فالج کے امکانات ہوتے ہیں۔

جن افراد کا کولسٹرول پہلے ہی سے بہت زیادہ ہے انہیں بہر حال کسی حد تک احتیاط کرنا پڑے گی۔

ہومیوپیتھی کی جدید تحقیق نے بھی یہ بات سچ ثابت کر دکھائی ہے کہ انڈے جیسی فطری غذائی نعمت کا نعم البدل دنیا میں نہیں انڈے کا باقاعدہ استعمال بہت سی بیماریوں میں قوت اور نعمت مدافعت کا کام بھی کرتا ہے۔

الغرض انڈوں کا مسلسل استعمال انسانی صحت اور خاص طور پر حاملہ خواتین اور بچوں کیلئے از حد ضروری ہے۔

ایک تحقیقی ادارے MSNBC نے انکشاف کیا ہے کہ اگر صبح کے ناشتے میں چند انڈے، بیکن اور مکھن لگے ہوئے توس استعمال کیئے جائیں تو دل کے مریض کے لئے یہ چیزیں نقصان دہ ہیں لیکن ایک جامع تحقیق سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ روزانہ ایک انڈہ کھانا صحت کے لئے مضر نہیں ہے۔

محققین کو ریسرچ سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جن صحت مند لوگوں نے ہفتے میں سات انڈے کھائے ان میں دل کے دورے کے امکانات اس گروپ سے کم تھے جنہوں نے ہفتے میں چند انڈے استعمال کیئے۔

اب ماہرین بڑے محتاط انداز سے اور آہستہ آہستہ اس نظریئے سے پیچھے ہٹ رہے ہیں کہ انڈا ایک جان لیوا غذا ہے۔ گزشتہ تین برسوں سے دل کے مریضوں کو ہفتے میں ایک انڈا کھانے کی اجازت تھی لیکن اب ماہرین کے نزدیک روزانہ ایک انڈہ کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ بلکہ ماہرین تو یہاں تک کہہ رہے ہیں کہ محدود پیمانے پہ انڈوں کا استعمال صحت کیلئے مفید ہے کیونکہ انڈوں کے استعمال سے پلازمہ (خون) میں جو کولیسٹرول کا اضافہ ہوتا ہے وہ اس سے حاصل شدہ فوائد کی نسبت تشویشناک نہیں ہے۔ یہ بلاشبہ ایک جرات مندانہ بیان ہے۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل (jama) میں سائنسدانوں نے انڈے کی خوبیوں کو سراہتے ہوئے کہا ہے کہ انڈوں میں موجود اینٹی آکسائیڈینٹ فولیٹ بی وٹامنز اور غیر سیر شدہ چربی بلاشبہ صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ ایک بڑے سائز کے انڈوں میں اوسطاً 215 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے جبکہ لوگوں کی صحت کے بارے میں امریکہ میں جو سفارشات مرتب کی گئی ہیں ان کے مطابق امریکیوں کو روزانہ 300 ملی گرام سے زائد کولیسٹرول استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ ٹفٹس یونیورسٹی بوسٹن کے ڈیپارٹمنٹ آف

ایگری کلچرز نیوٹریشن کی پروفیسر ڈاکٹر ایلسن کا کہنا ہے کہ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے بنیادی نظریئے میں ان نئی سفارشات سے کوئی تبدیلی نہیں ہوئی ہے اور ایک صحت مند امریکی کو واقعی 300 ملی گرام سے زائد کولیسٹرول استعمال کرنے سے پرہیز کرنی چاہیئے۔

ہاورڈ کے محققین کا تجزیہ یہ ہے کہ وہ مرد اور خواتین جو روزانہ ایک انڈہ استعمال کر رہے تھے اور وہ جو ہفتے میں ایک سے بھی کم انڈہ کھا رہے تھے ان کی صحت میں کوئی خاص فرق نظر نہیں آیا۔

ایک دن میں دو انڈے کھانا سخت نقصان دہ تصور کیا جاتا ہے لیکن سوچنے کی بات یہ ہے کہ اگر روزانہ ایک انڈہ صحت کے لئے فائدہ مند ہے تو ایک زائد انڈے کا روزانہ استعمال بھی مفید ہونا چاہیئے امریکن ایگ بورڈ نیوٹریشن سینٹر کے سربراہ ڈونلڈ میک نمادہ کا کہنا ہے کہ انڈے پر کی گئی نئی تحقیق سے اس شاندار غذا کے بارے میں لوگوں کی بنیادی سوچ میں تبدیلی پیدا ہوگی اور وہ بلاخوف خطر انڈوں کا استعمال کر سکیں گے۔ تاہم یہ بات یقینی ہے کہ جن لوگوں کو کولیسٹرول کا خوف سوار ہے وہ اب بھی اس حیران کن غذا کے بارے میں شکوک وشبہات میں پڑے رہیں گے۔

کیا آپ یقین کریں گے کہ آپ صرف انڈوں پر صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں روس میں قیام کے دوران میری ایک امریکی بزنس مین سے ملاقات ہوئی جس نے مجھے اپنے اغواء ہونے کی کہانی سنائی کہ ایک دفعہ کچھ لوگوں نے اسے اغواء کر کے گوئٹے مالا کی ایک غار میں بند کر دیا تا کہ تاوان حاصل کیا جا سکے انہوں نے مجھے چار ماہ قید میں رکھا اور اس دوران انڈوں کے سوا کوئی چیز بھی کھانے کے لئے نہیں دی۔ جب بالآخر رہائی ملی تو میری صحت پہلے سے بہتر تھی۔ اس امریکی کی داستان سے متاثر ہو کر جب میں ترکی پہنچا تو میں نے ایک ماہ مسلسل صرف انڈوں کا استعمال کیا۔ میں صبح دوپہر شام تین تین انڈے کھایا

کرتا تھا۔ مہینے کے اختتام پر میں نے خود کو بہت بہتر محسوس کیا لیکن اس کے بعد میں ایک سال تک ایک انڈہ بھی نہ کھا سکا۔

بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کی افادیت اور تعلیمات نبوی ﷺ

تفسیر زاہدی میں ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ اپنے بچے کو احمق اور فاحشہ عورتوں سے دودھ نہ پلاؤ کیونکہ دودھ کا اثر بچہ کے جسم اور اخلاق پر اثر انداز ہوتا ہے۔

ماں کا دودھ بچے کیلئے مکمل غذا ہے۔ اس کے اجزاء بچے کو صحت مند توانا رکھتے ہیں اور بچہ انہیں آسانی سے ہضم کر سکتا ہے۔ ماں کے دودھ میں اینٹی باڈیز (Anti Bodies) پائی جاتی ہیں جو بچے کو مختلف بیماریوں اور الرجی وغیرہ سے بچاتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی ذہنی نشوونما تیز ہو جاتی ہے اور وہ چاک چوبند ہوتے ہیں۔

1 بچے کو اپنا دودھ پلانے سے ماں اور بچے میں محبت بڑھتی ہے۔

2 پیدائش کے فوراً بعد بچے کو دودھ دینے والی ماؤں کی بچہ دانی جلدی سے سکڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے زیادہ مقدار میں خون ضائع نہیں ہوتا۔

3 خواتین کا حمل کے دوران بڑھنے والا وزن دودھ پلاتے سے جلدی نارمل ہو جاتا ہے۔

4 بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی مائیں چھاتی اور بیضہ دانی کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔

5 بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ بہت ضروری ہے اس سے ماں اور بچے کی صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بچے کو اپنا دودھ پلانے والی مائیں قدرتی طور پر حاملہ

ہونے سے بچ جاتی ہیں جو کسی بھی مانع حمل طریقے سے ہزار گنا بہتر طریقہ ہے۔

ماؤں کے لئے ایک مشورہ

بچے کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کا کچھ خرچ نہیں اٹھتا۔ بچے کو ڈبے کا دودھ چھ ماہ تک پلانے سے کم از کم دس ہزار روپے خرچ ہوتے ہیں جبکہ اس میں بوتل کی قیمت، پانی کو ابالنے اور بوتل کو ابال کر جراثیم سے پاک کرنے کیلئے استعمال ہونے والے ایندھن اور اس سارے کام پر صرف ہونے والے وقت کی قیمت شامل نہیں ہے۔ ہمارے ہاں اتنی رقم کو خرچ کر کے ایک پورے گھر کی غذائی ضرورت کو پورا کیا جا سکتا ہے۔

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں بوتل سے دودھ پینے والے بچوں میں شرح اموات 10 سے 15 فیصد زیادہ ہے۔ بوتل سے دودھ پینے والے بچے عام طور پر دست کی بیماری، سانس کی بیماری، کان میں انفیکشن اور مختلف قسم کی الرجی کا بھی جلد شکار ہو جاتے ہیں۔

کونسی مائیں بچوں کو دودھ پلا سکتی ہیں

خدا نے تمام ماں بننے والی خواتین کو اس صلاحیت سے نوازا ہے کہ وہ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا سکیں۔ دودھ پلانے کی صلاحیت چھاتیوں کے سائز یا ماں کی جسامت سے ہرگز متاثر نہیں ہوتی بلکہ باقاعدہ دودھ پلانے سے دودھ کی مقدار خود بخود بڑھ جاتی ہے جو بچے کی عمر کے ساتھ ساتھ اس کی تمام غذائی ضروریات کو بھی پورا کرتی ہے۔

حاملہ خاتون یا دودھ پلانے والی ماں کو اضافی خوراک اور مشروبات کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر ماں اضافی خوراک نہ لے سکے تب بھی بچے کے دودھ کی خاصیت اور مقدار پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ جسمانی کمزوری اور غذا کی کمی کے باوجود ماں اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی

ہے۔ جو مائیں ملازمت کرتی ہوں وہ ملازمت پر جانے سے پہلے اگر اپنا دودھ نکال کر محفوظ کرلیں تو بچے کی آیا یا دیکھ بھال پر مامور فرد کپ اور چمچ کے ذریعے بچے کو دودھ پلا سکتا ہے اور پھر ملازمت سے واپسی پر اور رات کو ماں بچے کو اپنا دودھ دے سکتی ہے۔

ہر ماں اپنے پیدا ہونے والے ایک یا ایک سے زیادہ بچوں کو دودھ پلا سکتی ہے۔

ماں کا دودھ نکالنا بہت آسان اور بے ضرر عمل ہے۔ اس طرح مائیں بچے کو اس وقت بھی اپنا دودھ دے سکتی ہیں جب وہ اس کے پاس موجود نہ ہوں یا پھر حالات ایسے نہ ہوں جن میں وہ دودھ پلا سکیں۔ مثلاً ملازمت کی مصروفیات یا سفر کی وجہ سے بچے سے دوری وغیرہ۔

پیدا ہونے والے بچے کیلئے تیاری

دوران حمل مائیں اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کریں۔ بچے کو دودھ پلاتے اور اپنا دودھ نکالنے کے بارے میں معلومات اکٹھی کریں۔ ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ ان میں بچے کو دودھ پلانے کی صلاحیت موجود ہے اور ان کا دودھ ہی بچے کی زندگی کیلئے انمول تحفہ ہے۔ دوران حمل ڈھیلے ڈھالے لباس اور کھلے سائز کے برا (BRA) کا استعمال کریں۔ زچگی کے بعد بھی مناسب فٹنگ والے لباس اور برا کو ترجیح دیں۔ بچے کی پیدائش سے کئی ہفتے قبل ہی اپنی چھاتیوں کو صرف سادہ پانی سے روزانہ دھوئیں اور کسی قسم کا صابن استعمال نہ کریں کیونکہ صابن کا استعمال چھاتیوں کو خشک کر دیتا ہے اور نپل پھٹ جاتے ہیں جو تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ کسی بھی قسم کے لوشن، کریم یا مالش کی بالکل ضرورت نہیں ہوتی۔

بچے کو دودھ دینا کب شروع کیا جائے؟

1 بچہ پیدا ہونے کے آدھ سے ایک گھنٹے کے اندر اندر اسے دودھ پلانا شروع کر دینا چاہیئے۔ ماں کا پہلا گاڑھا، پیلے رنگ کا دودھ (Colostrum) ہرگز ہرگز ضائع نہ کریں کیونکہ اس دودھ میں بچے کیلئے ضروری غذا اور جراثیم سے محفوظ رکھنے کے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

2 دودھ پلاتے وقت آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں ایسا کرنے سے دودھ زیادہ آئے گا، تھکاوٹ بھی نہیں ہوگی اور بچہ بھی پرسکون رہے گا۔

3 بچے کو دودھ پلاتے وقت اس کی پوزیشن کا بہت زیادہ دھیان رکھیں اور کوشش کریں کہ وہ چھاتی کا زیادہ حصہ منہ میں لے نہ کہ صرف نپل۔ دودھ پلانے کا عمل ہر طرح کی تکلیف سے پاک ہے اگر دودھ پلانے سے کسی قسم کے درد یا کھچاؤ کا احساس ہو تو بچے کی پوزیشن تبدیل کر لیں۔

بچے کو دودھ کب دینا چاہیئے؟ اس کا جواب بچہ ہی بہتر دے سکتا ہے۔ ہر دو سے ڈھائی گھنٹے کے بعد بچے کو دودھ چاہیئے اور اتنے وقت کا وقفہ ضرور دیں تاکہ ایک بچے کی عادت پختہ ہو اور دوسرا ماں کا دودھ بڑھ جائے۔ دودھ پلاتے وقت بچے کی مرضی کا احترام کریں اور جتنا وقت وہ پیٹ بھرنے میں لے اسے دیں۔ زیادہ دیر تک دودھ پلانے سے بھی دودھ کم نہیں ہوگا۔ بچہ جتنا زیادہ دودھ پیتا ہے اسی قدر نیا دودھ بنتا ہے۔ کبھی کبھی بچہ آدھ گھنٹے کے بعد ہی بھوک محسوس کرنے لگے لہذا اسے دودھ ضرور پلائیں اور یہ خیال نہ کریں کہ اس کم وقفے میں دودھ موجود نہ ہوگا۔ ماں جتنی مرتبہ بھی بچے کو دودھ پلائے گی، دودھ میں کمی واقع نہیں ہوگی۔ زچگی کے بعد خواتین میں دودھ آنے میں دو سے چھ دن لگ جاتے ہیں اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے۔ بچے کو مسلسل دودھ پلانے سے دودھ آنا

شروع ہو جاتا ہے۔

بچے کو کس عمر تک دودھ پلایا جاسکتا ہے

1 جو مائیں 24 گھنٹوں میں 12-10 مرتبہ بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ 98% مواقع پر حاملہ ہونے سے بچ سکتی ہیں جو کہ کسی بھی مانع حمل طریقے سے کئی درجے بہتر طریقہ ہے۔

2 بچے کو کم از کم دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلانا چاہیے یعنی جب تک بچہ پوری طرح ٹھوس غذا کھانا شروع نہ کردے، دودھ دینا جاری رکھیں۔

3 ٹھوس غذا کا آغاز چھ ماہ کی عمر سے کر دینا چاہیے۔ کچھ بچوں کے معاملے میں چھ ماہ سے پہلے ٹھوس غذا دینے کی ضرورت پیدا ہوتی ہے مگر یہ عمر کسی طرح بھی ۴ ماہ سے کم نہیں ہونی چاہیے۔

4 ٹھوس غذا میں تیار کردہ ہونی چاہیے۔ جس میں کھچڑی، دلیہ، ساگودانہ، سوجی کی کھیر، مسلا ہوا کیلا وغیرہ شامل ہیں۔ بازاری یا پیکٹوں میں بند ٹھوس غذا سے پرہیز کرنا چاہیے۔

جو باپ چاہتے ہوں کہ ان کی اولاد پوری مدت رضاعت کا دودھ پیئے تو مائیں اپنے بچوں کو کامل دو سال دودھ پلائیں اس صورت میں بچے کے باپ کو معروف طریقے سے انہیں کھانا کپڑا دینا ہوگا۔ مگر کسی پر اس کی وسعت سے بڑھ کر بار نہ ڈالنا چاہیے۔ نہ تو ماں کو اس وجہ سے تکلیف میں ڈالا جائے کہ بچہ اس کا ہے اور نہ باپ ہی کو اس وجہ سے تنگ کیا جائے کہ بچہ اس کا ہے دودھ پلانے والی کا یہ حق جیسا کہ بچے کے باپ پر ہے ویسا ہی اس کے وارث پر بھی ہے لیکن اگر فریقین باہمی رضامندی اور مشورے سے دودھ چھڑانا چاہیں تو ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں اور اگر تمہارا خیال اپنی اولاد کو کسی غیر عورت سے دودھ پلوانے کا ہو تو اس میں کوئی حرج نہیں بشرطیکہ اس کا جو کچھ معاوضہ طے کرو، وہ معروف

طریقے سے ادا کرو اللہ سے ڈرو اور جان رکھو کہ جو کچھ تم کرتے ہو سب اللہ کی نظر میں ہے"۔ (البقرۃ آیت 233)

ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانا خود اس کی اور بچہ کی صحت کیلئے بے حد اہم چیز ہے لیکن بد قسمتی سے کچھ مادہ پرست ڈاکٹروں اور ڈبے کا دودھ بنانے والوں کے مشترکہ پروپیگنڈے نے ماں کے قدرتی دودھ کے خلاف ایسا زہر پھیلایا ہے کہ ماں کے دودھ کو کبھی کبھی تو تمسخر کے ساتھ دیکھا جاتا ہے مگر حالیہ سالوں میں سائنس اس بات پر مجبور ہو گئی ہے کہ وہ عالمی ادارہ صحت (WHO) کے کہنے کے مطابق اس قسم کے پروپیگنڈے کو ممنوع قرار دے دے۔

اس آیت کی تشریح کے سلسلے میں، حسب ذیل سوالوں کے جواب میں سائنسی نکتہ نظر سے دوں گا۔

1 ماں کا دودھ بچے کو کیا دیتا ہے؟

2 ماں کا دودھ کتنی دفعہ اور کتنے وقفوں سے پلانا چاہیئے؟

3 دودھ پلانے کا اثر ماں پر کیا ہوتا ہے؟

ان سوالوں کے جواب میں اسی ترتیب ہی سے دوں گا۔

ماں کے دودھ کی فطری صفات

اب یہ عام فہم بات ہے کہ غذائیت کے لحاظ سے انسان کو تین قسم کی بنیادی خوراک یعنی فاسفورس اور وٹامنز کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سب اجزاء یعنی حیاتیات (پروٹینز) شکر، چکنائیاں، فاسفورس اور وٹامنز ماں کے دودھ میں موجود ہوتے ہیں۔ مگر اس دودھ کا فرق یہ ہے کہ اس میں یہ اجزاء بے حد حیران کن اور نازک ترین تناسب سے مرتب شدہ ہوتے ہیں۔ اس کا زیادہ اہم راز یہ ہے کہ اس آمیزش میں چربی والے سالمے

بے حد چھوٹے ذروں کی صورت میں ایک جیسے پھیلے ہوتے ہیں۔

ماں کے جسم کی حالت چاہے کیسی بھی ہو اس کا دودھ اس قدر مقوی ہوتا ہے کہ اک ارب پتی رئیس کے کھانے کی میز کی کوئی چیز بھی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ بطور خاص پہلے چھ مہینوں میں تو نوزائیدہ بچے کی وٹامنز کی تمام ضروریات ماں کے دودھ میں موجود ہوتی ہیں۔ یہی سائنس تو ان والدین کی نادانی پر ہنستی نظر آتی ہے جو دوسرے مصنوعی طریقوں سے بچے کی ضروریات، بشمول وٹامن سی، پوری کرنے کے لئے سرگرداں رہتے ہیں۔

اب میں ماں کے دودھ کی ہوش گم کر دینے والی ایک خصوصیت کو بیان کروں گا۔

شروع کے چھ مہینوں میں ماں کے دودھ میں ایسی اینٹی بوڈیز (Antibodies) پائی جاتی ہیں جو بچے کو چھوت چھات کی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں اس میں چیچک سے بچاؤ کی اینٹی بوڈیز اس ماں کے دودھ میں بھی ہوتی ہیں جسے خود کبھی چیچک نہ ہوئی ہو۔ حیاتیاتی طور پر ایک ناقابل حل معمہ ہے۔ البتہ یہ اس حقیقت کی نشاندہی ہے کہ اللہ، انسان کو کس طرح سے عزیز رکھتا ہے اور اسے کتنی اہمیت دیتا ہے۔

کچھ ملحد اور بے دین سائنس دانوں کا یہ احمقانہ بیان ہے کہ ماں کے دودھ میں فولاد (آئرن) کی کمی ہوتی ہے حالیہ سوالوں میں یہ دریافت ہوا ہے کہ شروع بچپن میں خون، جگر میں ہی پیدا ہوتا ہے۔ (جبکہ بڑوں میں خون ہڈی کے گودے میں بنتا ہے)اور یہ کہ جب بچہ ابھی ماں کے پیٹ میں ہی ہوتا ہے اسکے جگر میں فولاد ذخیرہ شدہ ہوتا ہے اس خیالی کمی کو پورا کرنے کیلئے فولاد کی حامل جو دوائیاں چھوٹے بچے کو دیجاتی ہیں وہ اسے زندگی بھر کیلئے انتڑیوں کی سوزش (Enteritis) کا شکار بنا دیتی ہیں۔

بیالوجی کے علم کے مطابق یہ اشد ضروری ہے کہ بچے کو شروع کے چھ مہینوں میں ماں کا دودھ ضروری طور پر دیا جائے ،اسلئے کہ جگر، جو عام طور پر ہاضمہ کے افعال کا مرکز ہوتا

ہے اس دور میں بچہ غذائیت بڑھنے اور بڑا ہونے کی مقصد کیلئے صرف کرتا ہے نہ کہ صرف توانائی حاصل کرنے کے لئے۔ اسی وجہ سے یہ تقریباً ناممکن بات ہے کہ مخصوص قسم کی خوراک اور حیاتین (وٹامنز) کسی اور طرح حاصل کئے جاسکیں۔ ہم یہ جانتے ہیں کہ پچاس سے زیادہ کی تعداد میں وٹامنز پائے جاتے ہیں جن میں سے چند وٹامنز ہی کو علم طب (میڈیسن) ابھی تک پہچان سکی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قادر مطلق نے نوزائیدہ بچے کی نشوونما اپنے بے مثال اور مکمل کنٹرول کے تحت صرف دودھ ہی سے مقرر کی ہے اس آسمانی نعمت کی نقل نسبتاً ناقص انسانی عقل کے ذریعے کرنا ایسی ہی حماقت انگیز بات ہے جیسے کوئی خلائی جنگ کو تیر کمان سے لڑنے کی کوشش کرے۔

ماں کے دودھ میں وقفے اور درکار عرصہ

بچے کے دودھ پینے پر طبی لوگ جو پابندی لگاتے ہیں وہ یہ ہے کہ اسے چار چار گھنٹوں کے بعد دودھ دیا جائے۔ ہضم کے عام وقت کو سامنے رکھ کر انہوں نے یہ تخیلاتی پابندی لگائی ہے۔ حالیہ سالوں کی ریسرچ نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ دودھ تو صرف 45 منٹوں میں ہضم ہو جاتا ہے۔ جب یہ وقفہ یا وقت پورا ہو جاتا ہے تو ماں کے پستانوں میں اضطراری تعلق روحانی (Reflex Telepathic) کے ذریعے، دودھ خود بخود اتر آتا ہے۔ اور بچہ عام طور پر بھوک سے رونے لگتا ہے، یہ سب کچھ ایک طرح سے حیاتیاتی کمپوٹری نظام ہے اور جب قدرت کے عطا کردہ نظام الاوقات کو ترک کر کے لمبے وقفے دیئے جاتے ہیں تو بچے کے پیٹ میں تیزابیت وافر مقدار میں بن جاتی ہے جس سے اس کے نظام ہضم کو شدید نقصان پہنچتا ہے۔ یہ بھی اندازہ لگایا جاچکا ہے کہ آئندہ آنے والی زندگی میں اس کی وجہ سے السر (Ulcers) پیدا ہوتے ہیں جن کا عذاب پوری زندگی رہتا ہے۔

جہاں تک دودھ پلانے کے وقت یا عرصہ کا تعلق ہے اس سلسلے میں علم طب

(میڈیسن) نے ابھی حال ہی میں ماں کے دودھ کی اہمیت کو سمجھنا شروع کیا ہے مگر اس سلسلے میں من مانا وقت تجویز کیا گیا ہے، جو صرف نو مہینے ہے۔ ماں کے دودھ پلانے کی وجہ یا منطق دو حقائق پر رکھی گئی ہے۔

ا جگر پہلے ہی بے حد مصروف ہوتا ہے اور ہمہ وقت خون بنانے میں لگا ہوتا ہے چنانچہ دودھ کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ خون بنانے کے سلسلے میں جگر کو پورے دو سال لگ جاتے ہیں اس سے پہلے کہ وہ اپنے اصل کام کی طرف آئے یہی وجہ ہے کہ ماں کا دودھ بھی دو سال کی عمر تک جاری رکھنا بے حد ضروری ہے۔

ب بچے کے بڑھنے کا سب سے اہم مرحلہ، جس وقت کہ حیاتیاتی طور پر اشد ضرورت پڑتی ہے پہلے دو سال کا وقت ہی ہوتا ہے۔ طبی سائنس نے بھی اس حقیقت کو مکمل طور پر تسلیم کر لیا ہے کہ بچے کی زندگی کے پہلے دو سال اس کی نشو ونما میں بے حد اہم رول ادا کرتے ہیں۔ چنانچہ اب دیکھیئے کہ کس طرح اس آیت میں یہ معجزہ بیان کر دیا گیا ہے کہ ماں کا دودھ پلانے کا عرصہ دو سال ہی ہے۔

ملحدوں کی خجالت کے لئے میں یہاں ایک اور نکتے کے متعلق آپ کو بتانا چاہتا ہوں۔ اسلام سے پہلے بھی مشرق وسطیٰ کے معاشروں میں ماں کے دودھ پلانے کا عرصہ ۴ سے ۵ سال تک ہوا کرتا تھا۔

دودھ پلانے کے سلسلے میں ایک آخری نکتہ یہ ہے کہ بچپن کے زمانے کی ذہنی تکالیف اور بیماریوں سے متعلق تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر ایک بچہ دو سال تک اپنی ماں کا دودھ پیتا رہے تو اسکی ذہنی صحت خاصی مضبوط ہوتی ہے پوری دنیا کی سطح پر مطالعات نے ظاہر کیا ہے کہ انڈونیشیا اور فلپائن میں کوئی بچہ بھی ذہنی مرض کا شکار نہیں ہوا ہے۔ کہ اس حیرت ناک حقیقت کی وجہ سے ان ملکوں میں بچوں کو تقریباً دو سال تک ماں

کے دودھ کا میسر رہنا ہے۔اس کی وجہ سے ان بچوں میں تحفظ کا احساس اور مادری شفقت کا ملنا ہے۔

دودھ پلانے کا ماں پر اثر

ا سینے (پستانوں) کے غدودوں (گلینڈرز) کا صحت مند عمل

پوری دنیا کے حاصل کردہ اعداد وشمار سے یہ معلوم ہوا ہے کہ ان ماؤں میں جنہوں نے ایک سے دو سال تک بچے کو پنا دودھ پلایا ہو، سینے کا کینسر شاذو نادر ہی ہوتا ہے۔مگر جن ماؤں نے بچوں کو اپنا دودھ نہ دیا ہو ان کو اس بیماری کے لگنے کا شدید خطرہ رہتا ہے۔صرف اسی وجہ سے ہی ایک سے دو سال تک ماں کا دودھ پلانا خود اس کے لئے کینسر سے بچاؤ کا ایک موثر ذریعہ ہوسکتا ہے۔

ب دودھ پلانے کے دوران ماں کے جسم کا حیات نو حاصل کرنا

دودھ پلانے والی ماؤں کا جگر پوری استعداد سے کام کر رہا ہوتا ہے اسطرح سے ماں کے جسم کے تمام کیمیاوی مسائل قدرتی طور پر زیر معائنہ رہتے ہیں۔مزید یہ کہ چونکہ اس وقت ماں کے خون میں تمام جواہر کو یکجان یا مکس ہونا پڑتا ہے اس لئے ماں کے خلئے دودھ پیدا کرتے رہتے ہیں۔

ستر بیماریوں سے شفا کا غذائی علاج

صاحب جامع کبیر نے حضرت محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے کہ اے علیؓ! کھانا نمک کے ساتھ شروع کرنا چاہئے اسلئے کہ ستر امراض اور بیماریوں سے نمک میں شفا رکھی گئی ہے اور ان میں سے چند یہ ہیں: جنون، جذام، کوڑھ، پیٹ کا درد اور دانت کا درد واللہ اعلم۔

حضرت علیؓ روایت کرتے ہیں کہ ایک رات حضور ﷺ نماز پڑھ رہے تھے آپ نے زمین پر ہاتھ رکھا تو بچھو نے کاٹ لیا۔ حضور ﷺ نے اپنی پاپوش مبارک سے اس کو مار ڈالا جب فارغ ہوئے تو فرمایا اللہ بچھو پر لعنت کرے یہ نہ نمازی کو چھوڑتا ہے اور نہ غیر نمازی کو یا فرمایا کہ نہ نبی کو چھوڑتا ہے اور نہ ہی غیر نبی کو پھر پانی اور نمک منگوایا دونوں کو ایک برتن میں ڈالا اور اس کو انگلی پر جس میں بچھو نے ڈسا تھا ڈالتے اور ملتے اور قل اعوذ برب الفلق اور قل اعوذ برب الناس اس پر پڑھتے اس کو بیہقی نے روایت کیا۔

گویا حضور ﷺ نے امت کے سامنے زہریلے جانور کے زہر کا علاج کیا کہ نمک میں زہروں کے اثرات کو زائل کرنے کی قوت موجود ہے۔

نمک کے تریاقیت کا اس سے اور زیادہ کیا ثبوت اور دلیل چاہئے۔

خاتم النبی ﷺ نے جس طرح اور بہت سی ادویہ بیان فرمائی ہیں ان میں سے ایک نمک کی بھی ہے۔

ایک بار حضرت معاویہؓ نے ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ کی خدمت میں ایک لاکھ درہم پیش کیے حضرت عائشہ صدیقہؓ نے وہ ساری رقم مدینہ منورہ کے غرباء و مستحقین میں شام تک تقسیم کر دی اور جب وقت افطار روزہ آیا تو خادمہ نے عرض کیا ماں اگر رقم سے کچھ رکھ لیتی تو آج ہم بھی گوشت سے روزہ افطار کرتیں۔ فرمانے لگیں اب ذکر کرنے سے کیا فائدہ پہلے بتاتی تو رکھ لیتی نمک لے آؤ تا کہ روزہ افطار کر لیں۔

نمک ہماری روزمرہ استعمال کی اشیاء میں شامل ہے ہمارے ہاں کوئی سالن اس کے بغیر نہیں پکتا۔ نمک انسانی جسم کے ضروری کیمیائی مادوں میں بھی شامل ہے۔ یہ پسینہ کے ذریعے ہمارے جسم سے خارج بھی ہوتا رہتا ہے اور خوردنی استعمال کے ذریعے ہم اپنے جسم میں نمک کی کمی کو پورا کرتے رہتے ہیں

اسلام میں بھی نمک کی فضیلت بیان کی گئی ہے صاحب جامع کبیر نے حضرت علیؓ سے روایت کی ہے کہ رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا اے علی کھانا نمک کے ساتھ شروع کرنا چاہئے اس لئے کہ ستر امراض سے نمک میں شفاء رکھی گئی ہے۔ جن میں جنون جذام پیٹ درد، دانت درد وغیرہ بھی شامل ہیں۔

حضرت انس بن مالکؓ سے مروی ہے کہ رسول اکرم ﷺ کھیرے کو نمک کے ساتھ تناول فرماتے تھے۔

جب آپ نمک دان کی طرف ہاتھ بڑھائیں تو یہ سوچ لیں کہ نمک کے عادتاً

زیادہ استعمال سے ہائی بلڈ پریشر کا خدشہ ہوتا ہے، جس کی پیچیدگیاں زندگی کو وقت سے پہلے ہی ختم کر سکتی ہیں۔ یہ سچ ہے کہ نمک کی ایک قلیل مقدار زندگی کیلئے ضروری ہے۔ یہ دل، گردوں، اعصاب اور جسم کے تمام نظاموں کے معمول کے مطابق افعال میں اہم کردار ادا کرتا ہے، لیکن اس کی اضافی مقدار اتنی ہی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے جتنی شراب، سگریٹ اور فضائی آلودگی۔

کیا آپ ضرورت سے زیادہ نمک استعمال کر رہے ہیں؟ اس کے امکانات روشن ہیں، کیوں کہ نمک کے استعمال کا غلط رواج معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ لوگوں کا کبھی اس طرف دھیان ہی نہیں جاتا۔ ایک عام انسان کو صحت برقرار رکھنے کے لئے روزانہ دو گرام (1/4 سے 1/2 چمچ) نمک کا استعمال ضروری ہے، لیکن تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایک عام آدمی روزانہ تقریباً 10 گرام یعنی دو چمچ تک نمک استعمال کر لیتا ہے۔ اتنی یا اس سے زائد نمک کی مقدار کا روزانہ استعمال صحت کے لئے واقعی خطرناک ہے۔

پچھلی چار پانچ دہائیوں کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بلند فشار خون میں دیگر عوامل کے علاوہ نمک کا کردار بھی نمایاں ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ بیشتر افراد، خاص طور پر جن افراد میں ہائی بلڈ پریشر ہونے کا رجحان ہوتا ہے، اکثریت نمک سے حساس ہوتی ہے۔ اضافی نمک کے آبادی پر اثرات کے حوالے سے خاصی تحقیق ہو چکی ہے کہ ہر عمر میں بلند پریشر اور نمک کا تعلق ضروری ہے، جب کہ یہ تعلق درمیانی اور بڑی عمر کے افراد میں زیادہ شدید ہے۔ نیز ایک عام انسان کے لئے نمک کا کم استعمال کسی نقصان کا باعث نہیں، البتہ بلند فشار خون کے مریض اگر نمک مقررہ مقدار سے بھی کم لیں یا بالکل بند کر دیں تو یہ ان کے حق میں بہتر ہے۔ نمک روکنے سے ان کے بلڈ پریشر میں کسی حد تک کمی آجائے گی اور وہ

اس مرض کی پیچیدگیوں سے بھی بچ جائیں گے۔ بہتر یہ ہے کہ انسان چھوٹی عمر ہی سے نمک کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرے اور عمر بڑھنے کے ساتھ وقتاً فوقتاً اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتا رہے۔ ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ بلڈ پریشر میں ہلکے سے اضافے کو غذا میں نمک کم کر کے قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

اہم بات یہ ہے کہ بلند فشار خون کا مرض ہونے سے پہلے ہی اس سے بچنے کا اہتمام کیا جائے۔ پہلے قدم کے طور پر نمک دان کو کھانے کی میز سے ہٹا لیں، مطلب یہ ہے کہ اضافی نمک چھڑکنے کی عادت سے چھٹکارا حاصل کر لیں۔ نیز پکے ہوئے کھانوں میں نمک کی مقدار کم کر دیں، خاص طور پر اگر آپ کے خاندان میں بلند فشار خون، فالج اور دل کی بیماریوں کا رجحان ہو۔ ویسے بھی احتیاطاً نمک کم استعمال کرنے سے ان موذی امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر اضافی نمک کے استعمال کی عادت پختہ ہو جاتی ہے اور لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ خوراک زود ہضم بنانے اور اس کی لذت میں اضافے کیلئے یہ ضروری ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ دراصل نمک کی لذت غیر محسوس طور پر بنتی جاتی ہے۔ اگرچہ بچے نمک بالکل پسند نہیں کرتے، لیکن اس کی لذت سے آشنائی کے بعد آہستہ آہستہ ان کی عادت بھی پختہ ہو جاتی ہے، لیکن اگر نمک شروع ہی سے کم لیا جائے تو اس کی آرزو نہیں رہتی۔ عام طور پر لوگوں کے ذہنوں میں یہ بات ہوتی ہے کہ نمک کے کم استعمال سے جسم میں کیمیائی عنصر سوڈیم کی کمی واقع ہو جائے گی۔ ایسا نہیں ہے۔ اس کی دو وجوہ ہیں۔ ایک تو یہ کہ سوڈیم کم ملے گا تو جسم کم سوڈیم کا تحفظ کرے گا۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ جسم سے نمک بالکل ختم نہیں ہو سکتا، کیوں کہ تمام کھانے کی اشیا حتیٰ کہ پانی میں بھی نمک کی کچھ مقدار ضرور شامل ہوتی ہے۔

یادرہے تمام پکے ہوئے کھانوں اور ڈبوں میں محفوظ کی ہوئی غذاؤں میں نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔مثال کے طور پر ڈبل روٹی کی ایک سلائس میں 200 ملی گرام سوڈیم ہوتا ہے۔اس طرح پانچ سلائسز میں ایک گرام سوڈیم ہوگا، جوآپ کی پورے دن کی ضرورت کے برابر ہے۔ایک اونس میں 420 گرام نمک، جب کہ آلو کے چپس، کورن چپس، چھوڑے، نمکو کی تمام اشیا نمکین بادام، پستے وغیرہ میں نمک کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، پھر نمک کے علاوہ بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈیم پایا جاتا ہے۔

دراصل نمک نہ صرف انسان کو چکھنے اور چاٹنے میں اچھا لگتا ہے بلکہ کئی غذاؤں کے مزے میں کئی گنا اضافہ بھی کردیتا ہے، یہاں تک کہ بچوں کی غذاؤں کی تیاری تک میں نمک کا اضافہ کیا جاتا ہے۔ایک چار ماہ کا بچہ، جو گائے کا دودھ اور ٹھوس غذا کے لئے تجارتی خوراک استعمال کرتا ہے، اسے ماں کے دودھ کی نسبت پانچ گنا زیادہ سوڈیم ملتا ہے، جو بے جا اور نقصان دہ ہے۔سوڈیم کم کرنے کے لئے پکے ہوئے کھانوں میں نمک کے کم استعمال کے علاوہ خوراک میں قدرتی غذاؤں کا اضافہ بے حد ضروری ہے۔ان میں نہ صرف نمک کی مقدار کم ہوجاتی ہے بلکہ غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔زیادہ پھل اوسبزیاں اس مقصد کے لئے بہترین ہیں۔

غذاؤں میں نمک کی کمی کرکے نہ صرف بلند فشارِ خون سے بچاؤ ممکن ہے، بلکہ ایسی خواتین، جنہیں سن یاس کی صورت میں پیروں، ٹخنوں، انگلیوں اور چہرے پر ورم آجاتا ہے ان کی شکایت بھی رفع ہوجاتی ہے۔ بڑھا ہوا وزن معمول پر آجاتا ہے۔اور طبیعت بحال رہتی ہے۔ان تمام فوائد کے پیش نظر آج ہی سے اپنے اور اپنے خاندان کے افراد پر اضافی نمک کے استعمال پر پابندی عائد کردیجئے اور اس کے مفید اثرات سے استفادہ کرتے رہئے۔جیسا کہ ہم نے یہ مضمون کے شروع لکھا ہے۔

جسطرح وٹامنز انسانی جسم کی ضروریات ہیں اسی طرح نمکیات بھی جسم کی پرورش اور صحت کے لئے ضروری ہیں ان نمکیات میں سے اگر بدن میں کسی ایک کی بھی کمی واقع ہو جائے تو آدمی بیمار پڑ جاتا ہے اسے کوئی نہ کوئی عارضہ گھیر لیتا ہے۔ بدن کی پرورش اور صحت کے قیام کے لئے ازحد ضروری ہے کہ ہم اپنے بدن میں نمکیات کی کمی کو پورا کرتے رہیں ہماری صحت کے لئے ضروری نمکیات میں سے چند ایک بہت ہی اہم ہیں ان میں کیلشیم، آیوڈین، فاسفورس، پوٹاشیم، میگنیشیم، سوڈیم، سلفر، فولاد، تانبہ، فلورین، مینگنیز اور سلیکا قابل ذکر ہیں۔

برص قولنج، سے نجات کا غذائی علاج

ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اے علی! زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو۔ اسلئے کہ جو شخص روغن زیتون کی مالش کرتا ہے اس کے پاس چالیس روز تک شیطان نہیں آتا۔

1 قرآن مجید نے زیتون اور اس کے تیل کا بار بار ذکر کر کے شہرت دوام عطا کر دی ہے۔

والنحل والزرع مختلفا اکلہ والزیتون والرمان متشابھا وغیر متشا بھا کلوا من ثمر ہ اذا اثمر (۱۹۱۔ م الانعام ٦)

(۔۔۔اور کھجور اور مزروعات جن کے ذائقے ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور زیتون اور انار جن کی شکلیں ایک دوسرے سے ملتی ہیں اور وہ جن کی شکلیں نہیں ملتیں تم اس کے پھلوں کو اس وقت خوب کھاؤ جب وہ پک جائیں۔ مگر ضائع نہ کرو)

2 وجنات من اعناب والزیتون والرمان مشتبھا وغیر متشا بہ : انظر وا الی ثمرہ اذا ثمرو ینعہ ان فی ذلکم الأیت لقوم یئومنون ۔

(۹۹ک ، الانعام، ٦)

(اس نے آسمان سے جو پانی برسایا اس کا کرشمہ تمہارے باغات ہیں۔ جن میں انگور۔ زیتون، انار اور دوسرے پھل اگتے ہیں۔ ان پھلوں میں دلچسپی کی بات یہ ہے کہ ظاہری

ہیئت ایک دوسرے سے مشابہت رکھتے ہیں اور نہیں بھی رکھتے۔ پھر پھلوں کی طرف دیکھو کہ وہ (جب پھول کی کونپل سے پھل بننے تک) کس طرح پک جاتے ہیں۔ عالم نباتات کے ان اعمال میں اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کے لئے جو اس کی قدرت پر ایمان رکھتے ہیں۔ بڑی اہمیت والی نشانیاں رکھ دی ہیں)۔

3 هـوا الـذی انزل من السما ی ماء لکم منه شراب ومنه شجر فیه تسیمون ینبت لکم به الزرع والزیتون والنخیل والاعناب ومن الثمرات ان فی ذٰلك لأئة لقوم یتفكرون ۔ (۱۱۔ ك النحل : ۱٦)

(یہ وہی خدا ہے کہ جو آسمان سے پانی برساتا ہے۔ اس پانی کو انسان پیتے ہیں اور اسی پانی سے درخت اگتے ہیں جن پر تم اپنے جانور چراتے ہو۔ اسی پانی سے وہ تمہارے کھیتوں کو اگاتا ہے اور زیتون اور کھجور اور دوسرے پھل اگتے ہیں۔۔۔۔۔۔۔ وہ لوگ جو فکر و دانش رکھتے ہیں ان کے لئے اس عمل میں بہت سی مفید نشانیاں پنہاں کردی گئی ہیں۔ مراد یہ ہے کہ اس عمل پر غور کرنے والو۔

4 یوقد من شجرة مبارکه زیتون لا شرقیة ولا غربیه یکا دز یتها یضیءُ ولو لم تمسه نار (النور : ۳۵)

(اللہ تعالیٰ اپنے نور کی مثال میں ایک ایسے چراغ کو بیان کرتے ہیں جس کے اوپر قندیل چڑھی ہو۔ چراغ کی روشنی سے یہ قندیل ستاروں کی مانند چمکتی ہے۔ اس چراغ کو روشنی کے لئے توانائی زیتون کے مبارک درخت کے تیل سے حاصل ہوتی ہے۔ زیتون کے تیل والا یہ درخت نہ تو مشرق میں ہے اور نہ مغرب میں۔ قریب ہے کہ یہ تیل (اپنے آپ ہی روشنی دینے لگے اور اس عمل کے لئے خواہ اسے شعلہ نہ بھی لگایا گیا ہو)

اس سے مراد درخت ایسی صورت میں استادہ ہے کہ سورج کی روشنی طلوع سے غروب تک اس پر کھل کر پڑتی ہے اور پھر ایک ایسا تیل پیدا کرتا ہے۔ جو پاک صاف اور چمک دار ہوتا ہے۔

5 فانشانا بکم به جنت من نخیل واعناب لکم فیها فاکهة کثیرة ومنها تاکلون و شجرة تخرج من طور سیناء تنبت بالدهن وصبغ للاکلین۔ (المئومنون)

(اور پھر تم ایسے باغ اگاؤ گے جن میں کھجور۔ اور انگور کے علاوہ دوسرے پھل ہوں گے۔ اور یہ پھل تم رغبت سے کھاتے ہو۔ اور طور پہاڑ کے علاقہ میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے)

6 والتین والزیتون ۔ وطور سینین وهذا البلد الامین۔

(۱ ك۔ التین: ۹۵)

ان آیات میں غور طلب نکات یہ ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے زیتون کے درخت کو ایک مبارک یعنی برکت والا درخت قرار دیا۔ اس کے پھل کو اہمیت عطا فرمائی۔ پھر لوگوں کو متوجہ کیا کہ زیتون۔ کھجور۔ انار۔ اور انگور میں فوائد کے خزانے بھرے پڑے ہیں۔ بشرطیکہ تم ان کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرو۔ سورۃ الانعام کی دونوں آیات غور و فکر کے لئے تازیانہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ بات اس سے شروع ہوئی کہ آسمان سے پانی برستا ہے جس میں پینے کے ساتھ ساتھ جانوروں اور زراعت کیلئے اہمیت کے اسی تسلسل میں زیتون کا ذکر آیا اور اس کے ساتھ ہی دوسرے پھل بھی مذکور ہوئے۔ کھجور۔ انگور اور انار لذیذ میوے ہیں۔ اگر کوئی ان کی جانب متوجہ نہ بھی کروائے تو بھی لوگ ان کو خوشی خوشی کھاتے ہیں۔ مگر زیتون کا

ذائقہ ایسا نہیں کہ کوئی اس سے رغبت محسوس کرے۔تو ظاہر ہے کہ اس کی جانب بار بار متوجہ کروانے کی ضرورت اور اس کے فوائد کے بارے میں روشنی دکھانے کا مقصد یہ ہے کہ یہ پھل ذائقہ کے لئے نہیں فوائد کیلئے ہے۔اس بارے میں نبی ﷺ نے بھی ایک جگہ اس کی نشان دہی کر کے فرمایا کہ یہ ستر بیماری کی دوا ہے۔اب اس میں دلچسپی لے کر فائدہ اٹھانا ہمارا کام ہے۔

احادیث نبوی

1 حضرت سید الانصاریؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

كلو الزيت واد هزابه ـ فانه من شجرة مباركة ـ(ترمذی ، ابن ماجہ، دارمی)

(زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے)

یہی روایت حضرت ابوسعید الخدریؓ سے اور مستدرک الحاکم میں ابو ہریرۃؓ سے بھی منقول ہے

2 حضرت علقمہ بن عامرؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

عليكم بزيت الزيتون ، كلوه وادهنوابه ، فانه تنفع من البواسير۔

(ابن الجوزی)

(تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے۔اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے

3 عليكم بهذه الشجرة المباركة زيت الزيتون فتداوا به فانه مصحة من

الباسور۔ (ابن السنی ، ابو نعیم)

(تمہارے پاس اس مبارک درخت سے زیتون کا تیل موجود ہے۔اس سے علاج کرو کہ یہ باسور کو ٹھیک کر دیتا ہے)

یہ روایت عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے جبکہ ذہبی نے بالائی روایت ان کے برادر مکرم علقمہ سے بیان کی اور اس میں لفظ بواسیر ہے جبکہ یہاں باسور مذکور ہے۔باسور سے مراد مقعد کا زخم ہے۔

4 کنز العمال نے مسند عمر اور ابراہیم بن ابی ثابت کی حدیث سے روایت کی ہے کہ حضرت عمرؓ روایت کرتے ہیں۔جبکہ بیہقی اور ابن ماجہ نے اسے حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کیا ہے۔

ایتدا موابالزبت وادھنو ابہ فانہ من شجرۃ مبارکۃ۔

(زیتون کے تیل سے علاج کرو اسے کھاؤ اور لگاؤ۔کیونکہ ایک مبارک درخت سے ہے)

(خالد بن سعدت روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن الجبر کے ہمراہ مدینہ آیا۔رستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ان کی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے کلونجی میں شفا بتائی ہے۔اس لئے کلونجی کے چند دانے کوٹ کو زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کی دونوں اطراف میں ٹپکایا جائے۔ہم نے ایسا کیا۔ تو غالب بن الجبر شفایاب ہو گئے۔) (ابن ماجہ۔بخاری)

5 حضرت ابوہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

کلواالزیت وادھنوابه فان فیه شفاء میں سبعین داء منھا الجذام ۔

(ابو نعیم)

(زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے)

7 حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

کلواالزیت وادھنو به فانه طیب مبارکة ۔ (ابن ماجة مالحاکم)

(زیتون کا تیل کھاؤ اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے)

8 حضرت زید بن ارقمؓ روایت کرتے ہیں۔

امرنا رسول اللہ صلی علیه وسلم ان نتداوی ذات الجنب بالقسط البحری والزیت ۔ (ترمذی، مسند احمد، ابن ماجة)

(ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم ذات الجنب (پلورسی) کا علاج قسط البحری (قسط شیریں) اور زیتون کے تیل سے کریں)

9 حضرت زید بن ارقمؓ روایت کرتے ہیں۔

کان رسول اللہ صلی اللہ علیه وسلم ینعت الزیت والورس من ذات الجنب ۔ (ترمذی ، مسند احمد ، ابن ماجة)

(رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ذات الجنب کے علاج میں ورس اور زیتون کے تیل کی افادیت کی تعریف فرمایا کرتے تھے)

ذات الجنب کو پرانے اطباء نے نمونیہ قرار دیا ہے جبکہ نوعیت کے لحاظ سے یہ پلورسی ہے۔ اس کی تشریح میں امام عیسیٰ ترمذی کہتے ہیں۔ قال اصحاب العلم ان الذات الجنب السّل ۔یعنی اصحاب علم بیان کرتے ہیں کہ ذات الجنب دراصل تپ دق ہے حقیقت یہ ہے کہ بیسویں صدی کی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ پورسی کا عمومی سبب تپ دق ہوتا ہے یا سے دق کی ایک قسم قرار دے سکتے ہیں۔

10 محمد احمد ذہبیؒ نے سند روایت کے بغیر ابن الجوزی سے روایت کیا ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

من ادھن بزیت لم یقربہ شیطان

(جس نے زیتون کے تیل کی مالش کی شیطان اس کے قریب نہ جائے گا)

زیتون میں اللہ تعالیٰ نے طرح طرح کے خواص اور فائدے رکھے ہیں اگر اس کا اچار سرکہ میں ڈال کر کھائے تو معدہ قوی ہو جاتا ہے اور خوب بھوک لگتی ہے۔ اور اس کے کھانے سے آدمی تندرست رہتا ہے اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ اگر زیتون کا مغز آٹے اور چربی میں ملا کر برص کی جگہ لگائیں تو انشاء اللہ تعالیٰ برص جاتا رہے گا۔ اور اگر کوئی عورت اس کا شیرہ اپنے بدن کے اندر رکھ لے تو سیلان کو بند کر دیتا ہے۔ قولنج کے لئے بھی مفید ہے

اگر کوئی شخص زیتون سے کلی کرے تو دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ بچھو کے کاٹے پر لگانے سے اسی وقت ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ اس کا تیل بالوں کو سیاہ کرتا ہے اور سدّے کھول دیتا ہے۔ قبض رفع کرتا ہے اور زیتون کے لیپ سے دردِ سر جاتا رہتا ہے۔

پرانی کھانسی، حلق میں سوزش اور ورم میں غذائی علاج

حضرت قاسم بن عبدالرحمان فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میتھی سے شفا حاصل کرو (الفوائد المجموعہ از علامہ شوکانی ؒ)

ایک دوسری روایت جسے امام ذہبی ؒ نے بیان کیا ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ اگر میری امت میتھی کے فوائد کو پہچان لے تو اسے وہ سونے کے بھاؤ خریدنے سے بھی احتراز نہ کرے۔

اگر میتھی کا جوشاندہ بنالیا جائے اور اسے استعمال کیا جائے تو حلق کی سوزش، ورم اور دکھن میں بہت ہی فائدہ مند ہے یہی جوشاندہ معدے کی جلن اور کھانسی کی شدت کو ختم کردیتا ہے میتھی ایک ایسی مفید غذائی بوٹی ہے جو کھانسی کو رفع کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کی بھی اصلاح کرتی ہے جبکہ کھانسی کی اکثر ادویات معدے کو متاثر کرتی ہیں اس کا جوشاندہ ہے اگر سرد ہو جائے تو سر کی خشکی ختم ہو جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کی اندرونی جھلی کو انتہائی فائدہ پہنچاتی ہے اور پھیپھڑوں سے بلغم کا اخراج کرتی ہے۔ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو ان کو بھی فائدہ دیتی ہے۔

میتھی کا ساگ صدیوں سے یونانی حکیموں نے ہماری غذا میں بطور سالن استعمال کرنے کا رواج دیا ہوا ہے۔ میتھی کا مزاج گرم ہے اور یہ معدہ سے تین گھنٹے میں

ہضم ہو کر آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کر کے اس میں رکے ہوئے زہریلے مادے خارج کر کے بدن کو ہلکا پھلکا بنانے والی ایک خوشبودار چٹ پٹی غذا ہے معدہ اور ہضم کی نالی میں تحریک پیدا کر کے ان کے ہضم کرنے والے ہارمونز (ہاضم رطوبتوں) کا اخراج بڑھا کر پیٹ کا اپھار اور گیس کم کرنے والی ایک سستی اور عمدہ سبزی ہے ایک پاؤ ساگ میں ایک چپاتی کے برابر غذائیت ہوتی ہے اس میں گوشت پیدا کرنے والے کیلشیم، پوٹاشیم، فولاد اور فوسفورس کے اجزا بھی شامل ہیں۔ اس کے بیجوں میں چھ فی صد روغنی اجزاء ہوتے ہیں جو بدن کو غذا مہیا کرنے، سردی کے مقابلے میں جسم کو گرم رکھنے اور کمر کو مضبوط کرنے کی ایک گھریلو اور سستی دوا ہے حیاتین الف۔ ب اور ج اور کیڑے ٹین بھی قدرت نے اس میں سمودیے ہیں بعض مقامات کی میتھی میں خوشبو زیادہ ہوتی ہے۔ قصور کی میتھی اپنی دل لبھانے والی خوشبو کی وجہ سے ممتاز حیثیت رکھتی ہے اس کے استعمال سے پاخانے میں بدبو کم اور پسینہ اور پیشاب کے راستے خارج ہونے والے فضلات میں تیز بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔

صبح نہار منہ تازہ میتھی کوٹ کر اس کا پانی آدھ سے دو چھٹانک تک، تین سے نو ماشے تک نمک ملا کر پینے سے کھل کر پاخانہ آنے سے معدہ کا بوجھ دور، سر ہلکا اور رکا ہوا بلغم آسانی سے نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ جب دست، آئیں اور مروڑ آنے لگیں تو دو سے چھ چھٹانک تک میتھی گھی میں تل کر سادہ یا چاولوں کے ساتھ ملا کر کھانے سے دست اور مروڑ رفع ہو جاتے ہیں چھوٹے بڑے جوڑوں کا درد اور سوجن دور کرنے کیلئے آدھا تولہ سے آدھ چھٹانک تک اس کے تخم کوٹ کر مناسب مقدار گھی اور گڑ ملا کر صبح بطور ناشتہ چند روز استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے درد ختم اور جوڑوں کا ورم دور ہو جاتا ہے۔

سردیوں میں کمزور لوگ اور اعصابی کمزوری والے مریض پیشاب کر چکنے کے بعد دیر تک قطرے آتے رہنے سے پریشان رہا کرتے ہیں ایسے اصحاب اس کے تخم کوٹ

چھان کر دو چند شہد میں ملا کر معجون بنا لیں۔ روزانہ صبح و شام چھ ماشے سے ایک تولہ تک یہ معجون کھا کر دودھ یا چائے کے ساتھ ایک ایک گولی حب جودی دو تین ہفتے استعمال کرنے سے قطرے آنے بند اور اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں۔

آدھے سے ایک تولہ تک اس کے بیج اور زیرہ سفید کوٹ کر گھی، گڑ یا کھانڈ یا شہد ملا کر نیم گرم کچھ دن کھاتے رہنے سے بچوں کو دودھ پلانے والی عورتوں میں دودھ زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے اور کمر بھی مضبوط ہو جاتی ہے اس دوا میں انڈہ ملا لیں تو زیادہ مفید ہو جائے۔

ایک سے تین تولے تک اس کے بیج پاؤ دو پاؤ دودھ میں دو تین جوش دے کر صاف کر کے میٹھا ملا کر دو چار دن پینے سے بواسیر کا خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کے بیج اور سونف دراذرا کوٹ کر ایک ایک تولہ منقا بیج نکالا سات دانے ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان کر نیم گرم کھانڈ گڑ ملا کر اس کے ساتھ حب مدر ایک گولی دو تین دن استعمال کرنے سے عورتوں میں ایام کی کمی دور ہو کر درد سے بھی افاقہ ہو جاتا ہے۔ مکمل فائدہ کے لئے چند ماہ اسے استعمال کیا جائے۔

• جلے ہوئے مقام پر اس کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے سوزش دور ہو جاتی ہے اس کے بیج اور اسپغول کو دہی میں ملا کر سر پر لگاتے رہنے سے بال گرنے بند ہو جاتے ہیں۔

حضور اکرم ﷺ کی غذاؤں اور دواؤں کا سائنسی تجزیہ

	مقدار پانی	حرارے	لحمیات (پروٹین)	روغنیات	نشاستہ	چربی	چونا (کیلشیم)	فولاد Iron	وٹامن اے	وٹامن بی 1	وٹامن بی 2	وٹامن سی	نیوسلین
انار	80.0	77	1.0	True	18	0.2	0.3	0.7	--	0.03	.03	8	0.2
انجیر	83	36	1.0	True	13	2.8	12	1.3	Ture	0.03	0.03	20	0.3
انگور	80.0	76	1.0	True	18	0.5	20	0.3	50	0.04	0.02	5	0.3
بہی	83	60	0.4	True	15	1.5	5	0.6	True	0.02	0.02	12	15
تمر ہندی (املی)	22.6	305	3.1	0.4	--	3.0	54	1.0	6	0.44	0.11	6	2.1
پیاز (بصل)	87	48	1.5	True	11.0	0.5	30	1.5	0.5	True	0.04	3	0.02
دودھ گائے	88	64	3.3	316	4.7	--	120	0.1	150	.04	0.15	1.0	0.1
دودھ بھینس	83	159	3.8	7.5	4.9	--	200	0.2	200	.05	0.1	2.0	.08
زیتون	75.2	144	1.5	13.5	--	1.2	90	2.0	30	300	0.02	--	0.1
سیب	84	61	0.3	0.4	14	1.0	4	0.3	20	1.4	0.02	5	0.2

شہد	24	286	--	True	--	--	69	300	10.0	--	.05	--	--
لہسن (توم)	63.8	140	5.3	0.2	--	1.1	38	1.4	15	0.1	0.8	9	0.6
مچھلی	78	95	18.0	3.5	True	--	50	1.0	True	.03	0.5	True	4.5
مسور (عدس)	1000	339	24	1	59	4.0	70	7	1.0	0.5	0.2	True	2.0
مکھن	63.8	140	5.3	0.2	--	1.1	38	1.4	15	0.1	0.08	9	0.6
گوشت گائے	61	362	16	22	--	--	10	2.5	--	.07	.15	--	4.5
پرندوں کا گوشت	73	139	19	7	--	--	15	1.5	--	.1	.15	--	9.0
تلی	77.5	95	17.5	1.8	--	--	10	40	150	0.12	.34	--	30
جگر	70	136	20	4.0	55	--	10	10	20.000	0.32	9.5	30	73
دل	75	129	160	7.0	--	--	10	4.5	200	0.6	0.9	--	7.0
زبان	68.5	194	16.2	14	--	--	12	9.6	--	.1	0.3	--	400
گردہ	75	127	16	7	--	--	10	10	1.000	0.3	2	12	7

احادیث میں مذکورہ امراض

یہاں ہم ان امراض کی فہرست ترتیب حروف ابجد پیش کرتے ہیں جن کا ذکر اور علاج "احادیث نبوی" میں آیا ہے۔ علامات مرض، اس کے عوامل و اسباب اور علاج بھی درج ہے۔

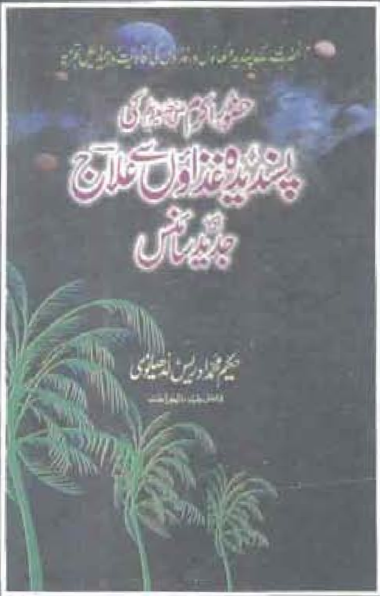
نمبر شمار	امراض	علاج
1	آنکھیں چندھیانا (عمش)	الکمأۃ (کھنبی)
2	آشوب چشم (رمد)	الکمأۃ (کھنبی)
3	اسہال (استطلاق بطن)	شہد
4	استسقا	آپریشن
5	امراضِ قلب	بہی (سفرجل) عجوہ کھجور
6	بخار	ٹھنڈا پانی
7	پھنسی پھوڑہ	ذریرہ۔ حنا۔ آپریشن
8	خارش (حکہ)	ریشمی لباس کی اجازت
9	خناق	قسط۔ عود ہندی
10	ذات الجنب (نمونیہ)	ورس۔ زیت
11	زخم	چٹائی (حصیر) کی راکھ
12	زہر	عجوہ (کھجور)
13	سر درد (صداع)	حنا
14	گلے پڑنا	قسط۔ عودِ ہندی
15	عرق النساء	دُنبہ کی چکی
16	مسہل (اسہال کیلئے)	سنا۔ شبرم
17	معدہ کی درد	تلبینہ
18	موچ (وثا)	پچھنے لگوانا
19	نمونیہ	ورس۔ زیت

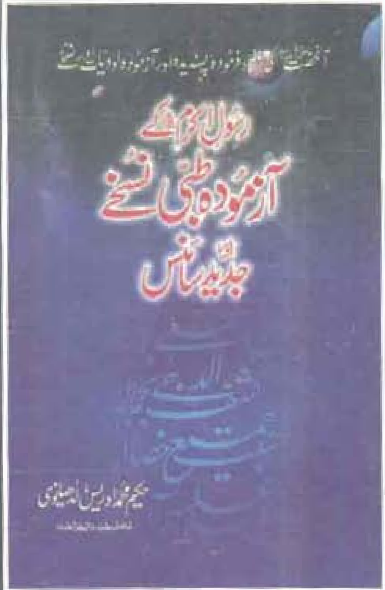
حضور اکرم ﷺ کی غذائیں

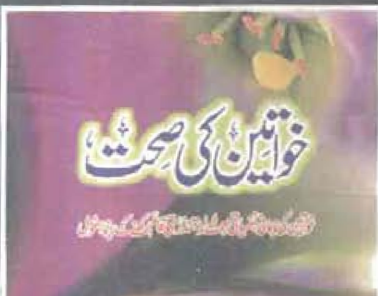
آٹا بغیر چھنا	کدّو
پیلو	کھجور ۔۔۔ تمر
تربوز	۔۔۔۔۔۔ عجوہ
ثرید	ککڑی ۔۔۔ برنی
ثفل	گوشت ۔۔۔ بکری
جو کی روٹی	گوشت دُجاج (مُرغ)
حُباری (پرندہ)	گوشت پرندوں کا
حلوہ	گوشت گردن کا
خُبز (روٹی)	گوشت دست، شانہ
دودھ	گوشت بُھنا ہوا
زیتون اور اس کا تیل	مچھلی
سرکہ، بطور سالن	مکھن
شہد	نمک، بطورِ سالن
کِباث	سفرجل (بہی)

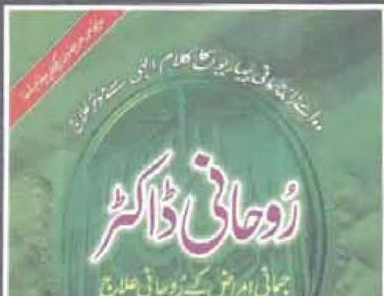
کتابیات

1 ......قرآن مجید
2 ......بخاری شریف
3 ......مستدرک حاکم
4 ......کتاب المفردات
5 ......ترمذی شریف
6 ......مشکوٰۃ شریف
7 ......زاد المعاد جلد دوم
8 ......مسلم شریف
9 ......الطب النبوی ابن جوزی
10 ......سفر سعادۃ
11 ......الفوائد المجموعہ از علامہ شوکانی
12 ......سنن ابن ماجہ
13 ......نسائی شریف
14 ......الطب نبوی ﷺ علامہ ذہبی
15 ......سیرۃ النبی ﷺ از علامہ شبلی نعمانی
16 ......سیرۃ رحمت العالمین از منصور پوری
17 ......طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس از ڈاکٹر خالد غزنوی
18 ......نبوی ﷺ شب وروز از مولوی محمد احسان
19 ......نبوی ﷺ طریقہ علاج از علامہ احمد شوق
20 ......نبوی نسخہ جات از محمد ادریس لدھیانوی
21 ......جدید میڈیکل سائنس از ڈاکٹر خالد محمود
22 ......طب یونانی کے حیرت انگیز کارنامے
23 ......رسول اکرم ﷺ کا طریق زندگی
24 ......مجربات امام غزالیؒ
25 ......مجربات امام سیوطی









مکی دارا
32۔ میـ ـگن روڈ، چوک اے جی آفس لاہور
Ph: 042-7239138
E-Mail: makkidarulkutab@hotmail.com